पंचायत के लिए

सामुदायिक स्वास्थ्य पुस्तिका

वालंटरी हेल्थ एसोशिएशन ऑफ इंडिया (वीहाई)

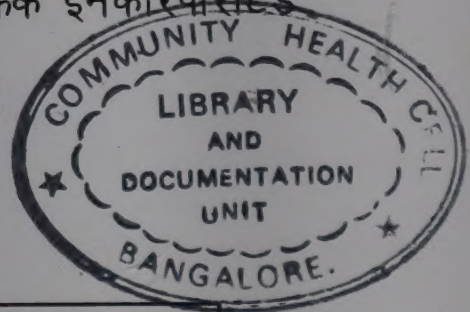
पंचायत के लिए

सामुदायिक स्वास्थ्य पुस्तिका

संयोजिका
सुश्री निलीना मित्र
संपादक
सुश्री चारू आनंद
व
अमर सिंह सचान

वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया
टौंग स्वास्थ्य भवन
40, इंस्टीट्यूशनल एरिया, साउथ आफ आई.आई.टी.
कुतुब होटल के पास, नई दिल्ली -100 016
फोन: 668071/72, 6962953, 6965871, 665018
फैक्स: 011-6853706

प्रथम संस्करण 1995

संयोजिका	–	निलीना मित्र
रूपसज्जा/चित्रांकन	–	मास्टरलाइन्स, नई दिल्ली
निर्माण	–	कन्नापिरान, अमरसिंह सचान
टाइप सैटिंग	–	लेजरटेक टाइपसैटर्स, नई दिल्ली
अनुवाद	–	कुलवंत कोछड़ एवं अमरसिंह सचान
प्रकाशक	–	वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन आफ इंडिया टौंग स्वास्थ्य भवन 40, इंस्टीट्यूशनल एरिया (कुतुब होटल के पास) नई दिल्ली - 110016
मुद्रक		प्रोलीफिक इनकॉरपोरेटिड

हम इस पुस्तक के निर्माण एवं प्रकाशन में सहयोग के लिए कपार्ट (CAPART) के आभारी है।

विषय सूची

आभार

"पंचायत के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य पुस्तिका" में हमने भारतीय संविधान की 11 वीं अनुसूची में बताये गए "स्वास्थ्य और स्वच्छता" के विषय पर सामुदायिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए पंचायत सदस्यों को विस्तार से जानकारी देने की कोशिश की है।

हम अपने कार्यकारी निदेशक श्री अलोक मुखोपाध्याय के विशेष आभारी हैं जिनके समर्थन एवं प्रोत्साहन से यह पुस्तक प्रकाशित हो सकी ।

हम इस पुस्तिका के निर्माण में डा. विन्देश्वर पाठक, डा. अमला रामाराव तथा श्री अनिल सिंह को लेखन सहयोग के लिए धन्यवाद देते हैं।

इस पुस्तक के निर्माण में चिकित्सीय एवं तकनीकी सहयोग के लिए हम डा. शांति घोष तथा सुलभ इंटरनेशनल के निदेशक श्री एस.के. राय के हार्दिक आभारी हैं। वीहाई के हमारे साथी-- डा. संजय कपूर, डा. मीरा शिवा, डा. पी.सी. भटनागर, डा. अनिल, डा. अरूण चंदन, श्री एन.एम. मैथ्यू, श्री तापोश राय तथा अमर सिंह सचान से जो सहयोग मिला है उसके लिए हम आभार व्यक्त करते हैं। इसके साथ ही, सुश्री पद्‌मजा तथा श्री उमानाथ बाजपेयी ने लिपिकीय सहायता की है, अतः वे भी धन्यवाद के पात्र है।

निलीना मित्र
कार्यक्रम अधिकारी

प्राक्कथन

आजादी की लड़ाई में ज्यादातर लोगों का सपना एक ऐसे भारत के निर्माण का था, जिसके विकास एवं सत्ता की शुरूआत गांवों से होनी थी। मगर द्वितीय विश्व युद्ध के बाद संसार भर में आए तेज बदलाव एवं मशीनी विकास की आंधी की चपेट में भारत जैसे कृषि प्रधान देश भी नहीं बच सके। लेकिन प्रजातंत्र की व्यवस्था से गांव के अपने विकास का पौधा अवश्य पनपता रहा।

पंचायती राज व्यवस्था की सही मायने में शुरूआत कुछ राज्यों से हुई और उसके सुपरिणाम देखकर भारत सरकार ने भी 'पंचायती राज अधिनियम 1992' के द्वारा उस पौधे को एक वृक्ष के रूप में रोप दिया और इसके तहत सारे राज्यों में तीन स्तरीय पंचायती राज प्रणाली अनिवार्य बना दी गई।

इस संशोधन अधिनियम ने जहां गांवों के स्वतः विकास का मार्ग खोला, वहीं हरीजन, गरीब तबके और महिलाओं को प्रर्याप्त मात्रा में आरक्षण की सुविधा प्रदान कर, उनके हकों को सच्चाई में बदलने का मार्ग साफ कर दिया। अब उपेक्षित एवं गरीब लोग भी अपने हितों की बात कहने व समर्थन देने का हक पा गए और इसके लिए उन्हें किसी मुखिया या जमींदार (ठाकुर साहब) का मुँह ताकने की ही जरूरत नहीं रही। निश्चय ही आज की यह धीमी शुरूआत कल की सही दिशा साबित होगी।

'पंचायत राज अधिनियम 1992' में दिए गए अधिकारों तथा इस पुस्तक की जानकारी के माध्यम से पंचायतें ग्रामीण उद्योग - धंधों एवं स्वास्थ्य सफाई की व्यवस्था के लिए योजनाएं तथा अपनी प्राथमिकताएं तय कर सकें। वे यह भी निर्धारित करने में सक्षम होंगी कि उनके गांव और समुदाय के लिए क्या सही है और क्या नहीं? यदि ध्यान से देखा जाए तो रोटी, कपड़ा और मकान की तरह स्वास्थ्य भी एक अनिवार्य घटक है। यदि ग्रामवासी स्वस्थ होंगे तो उनके कार्य, श्रम एवं बौद्धिक क्षमता में वृद्धि होगी और इस प्रकार से वे लोग भी देश की प्रगति की मुख्य धारा में शामिल हो सकेंगे।

इस पंचायती राज के आने के साथ साथ स्वैच्छिक संस्थाओं या गैर सरकारी संगठनों की भूमिका में भी थोड़ा बदलाव अवश्य आएगा। अब वे "ऊपर से नीचे की" सरकारी शैली को छोड़कर "नीचे से ऊपर की" व्यवस्था में सार्थक भूमिका निभाकर ठोस परिणाम जल्दी प्राप्त कर सकते हैं। ग्रामवासियों के साथ उनकी योजनाओं में शामिल

होकर और सही रूप से उनको भागीदार बनाकर सामुदायिक स्वास्थ्य या विकास के लक्ष्य को पा सकते हैं।

हमें आशा है इस क्रम में यह पुस्तक एक मील का पत्थर साबित होगी और हमारे ग्रामीण भाइयों को स्वास्थ्य एवं विकास की योजनाएं बनाने, कार्यान्वयन करने तथा उनकी निगरानी रखने में मददगार साबित होगी। साथ ही पंचायत सदस्यों को गैर सरकारी या स्वैच्छिक संगठनों के साथ मिलजुल कर काम करने का मार्ग दिखाएंगी।

इस पुस्तक के अंत में उन योजनाओं एवं क्रियाकलापों की जानकारी भी दी गई है जिन्हें पाने का हक पंचायतों को है और संविधान के द्वारा भी यह सुविधा दी जा चुकी है। जिनके बारे में विस्तार से जानकारी के लिए आप स्थानीय जिलाधिकारी एवं प्रदेश आयुक्त को सीधे लिख भी सकते हैं।

इस पुस्तक का मुख्य उददेश्य पंचायत सदस्यों की स्वास्थ्य एवं स्वैच्छिक संस्थाओं के प्रति समझ बूझ बढ़ाना है तथा सरकारी सेवाओं का लाभ उठाने एवं आत्मनिर्भरता की भावना पैदा करने के बारे में जानकारी देना भी है। इसके अलावा इस पुस्तक से युवक मंगल दल, महिला दल, ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्कूल शिक्षक तथा स्थानीय नेता आदि भी पढ़कर निश्चय ही, स्वास्थ्य एवं विकास के बारे में व्यापक जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

पुस्तक के बारे में आपकी आलोचनाएं, टिप्पणियों तथा सुझावों का सदैव स्वागत है, जो इसके सुधार के लिए महत्वपूर्ण होंगे। इस बारे में हमें निसंकोच लिखें, तो खुशी होगी।

आप लोग ग्रामीण विकास एवं पूर्ण स्वास्थ्य का लक्ष्य प्राप्त करें; यही हमारी शुभकामना है।

इसी आशा एवं विश्वास के साथ।

आपका

अलोक मुखोपाध्याय
कार्यकारी निदेशक

प्रस्तावना

प्रिय साथियो,

आइये, हम अपने गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता दयाराम और धन्नो देवी से आपका परिचय कराएं।

यह दोनों आपको स्वास्थ्य और विकास के संबंध में अपने अनुभव बताएंगे और साथ ही साथ जरूरी जानकारी भी देंगे।

हमें उम्मीद है कि पंचायत सदस्यों को इनकी बात से बहुत लाभ होगा, तो आइये, हम सभी इनकी बात ध्यान से सुनें।

इसमें हम आपको सामुदायिक स्वास्थ्य और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के कई जरूरी विषयों पर जानकारी दे रहे हैं। जैसे- स्वास्थ्य सेवा प्रणाली क्या है और कैसे काम करती है? सरकार के कौन कौन से स्वास्थ्य कार्यक्रम हैं और उनसे किन किन को लाभ हो सकता है?

स्वच्छ पर्यावरण का स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है ?

इसके साथ साथ हमने इस पुस्तक में होने वाली आम बीमारियां, एस.टी.डी. और एच.आई.वी/एड्स पर भी चर्चा की है।

कुछ विकास योजनाएं जो गांव में लागू की जा सकती हैं, उनके बारे में भी आपको जानकारी मिल सकेगी।

स्वास्थ्य सेवा में गैर सरकारी संस्थाओं की भूमिका, इलाज के पारंपरिक तरीके और उपभोक्ता के हक, जैसे विषय भी इस पुस्तक में शामिल किए गए हैं।

पंचायत का सदस्य होने के नाते यह महत्वपूर्ण जानकारी आपको स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को हल करने में मदद देगी। आपके गांव के लोग भी अच्छी सेहत से एक बेहतर जिन्दगी जी सकेंगे।

इस पुस्तक में हमने आपको सामुदायिक स्वास्थ्य के बारे में कुछ जरूरी जानकारी देने की कोशिश की है। लेकिन इस विषय के बारे में अधिक जानकारी के लिए कुछ और किताबें पढ़ने से आपको अपना काम करने में बहुत लाभ और सुविधा होगी।

आपकी सुविधा के लिए, हम आपको इस पुस्तक के अंत में, परिशिष्ट के अन्तर्गत कुछ पुस्तकों के नाम तथा विकास कार्यक्रमों की सूची भी दे रहे हैं। इन पुस्तकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप इनके प्रकाशकों से तथा विकास कार्यक्रमों के लिए सरकारी विभागों से संपर्क कर सकते हैं।

सामुदायिक स्वास्थ्य, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा और पंचायती राज

स्वास्थ्य क्या है?

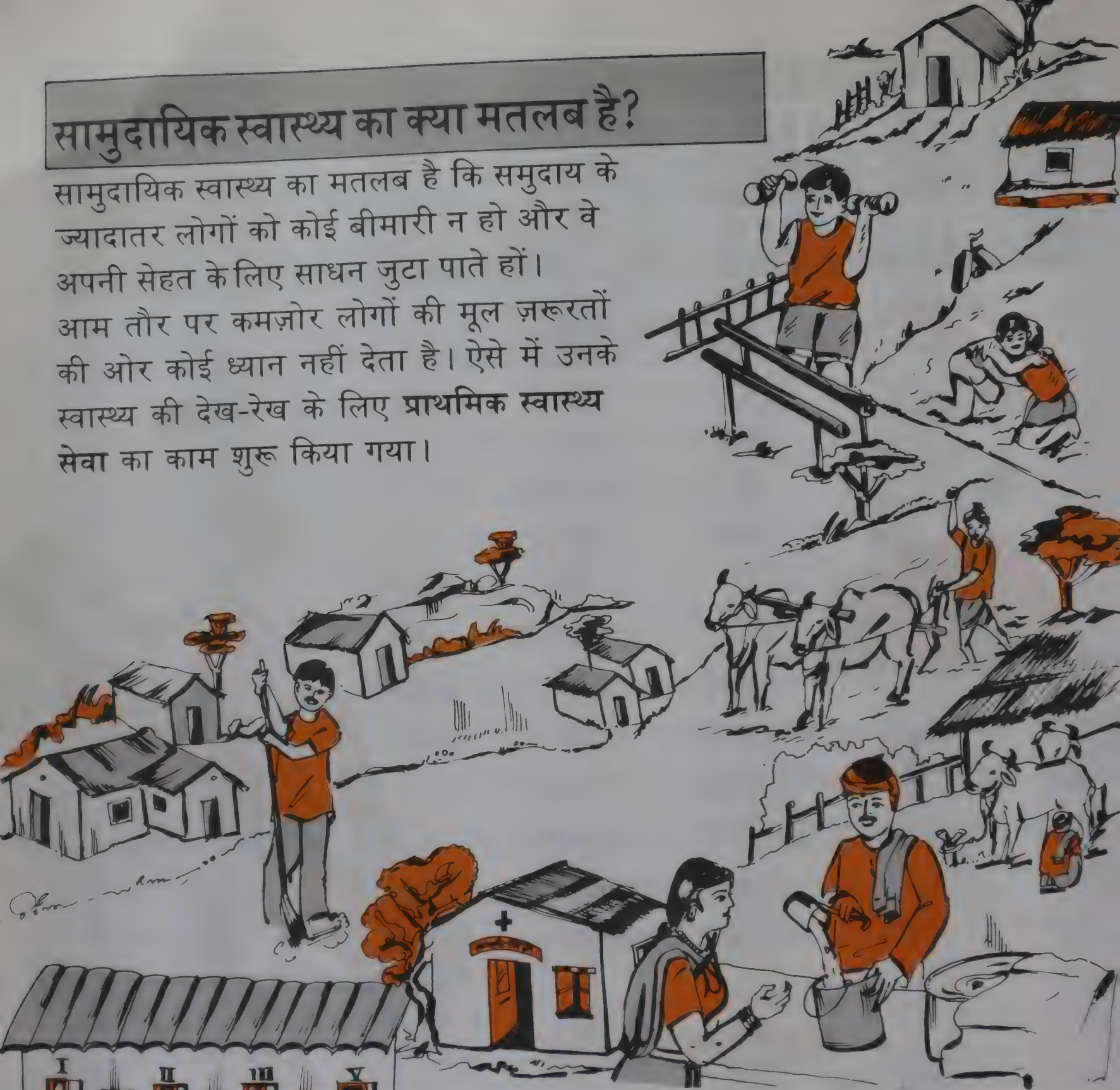
विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक स्वास्थ्य का मतलब है "एक निरोगी शरीर और दिल-दिमाग, जिससे एक खुशहाल समाज बन सके।"

शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं?

शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है कि आदमी के शरीर में कोई रोग न हो। मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है कि उसके दिमाग में कोई खराबी न हो और उसके विचार स्वस्थ हों। और सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि समाज में कोई बुराइयां न हों।

स्वास्थ्य केन्द्र

सामुदायिक स्वास्थ्य का क्या मतलब है?

सामुदायिक स्वास्थ्य का मतलब है कि समुदाय के ज्यादातर लोगों को कोई बीमारी न हो और वे अपनी सेहत के लिए साधन जुटा पाते हों। आम तौर पर कमज़ोर लोगों की मूल ज़रूरतों की ओर कोई ध्यान नहीं देता है। ऐसे में उनके स्वास्थ्य की देख-रेख के लिए **प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा** का काम शुरू किया गया।

प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा आखिर है क्या?

"प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा एक ऐसी ज़रूरी स्वास्थ्य
सेवा है, जिसे सभी लोग अपनाते हैं और जिसमें
उनकी पूरी भागीदारी भी रहती हैं;
इसका खर्च समुदाय और पूरा देश उठाता है;
इस सेवा में स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य चीज़ों पर भी
ध्यान दिया जाता है, जैसे कि शिक्षा, खाना-पीना,
खेती-बाड़ी, समाज की भलाई, पशु-पालन, मकान, गाँव का विकास।

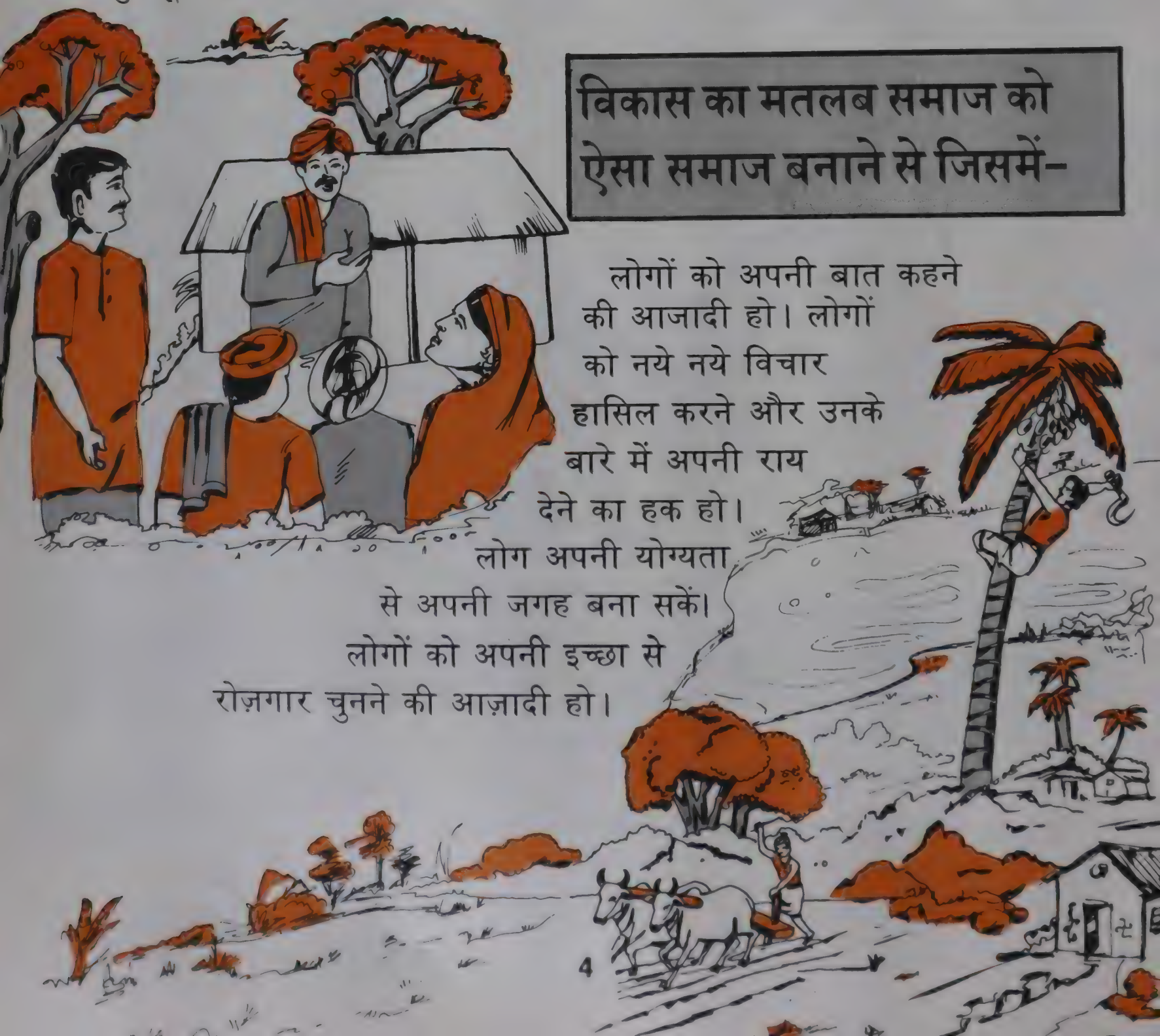
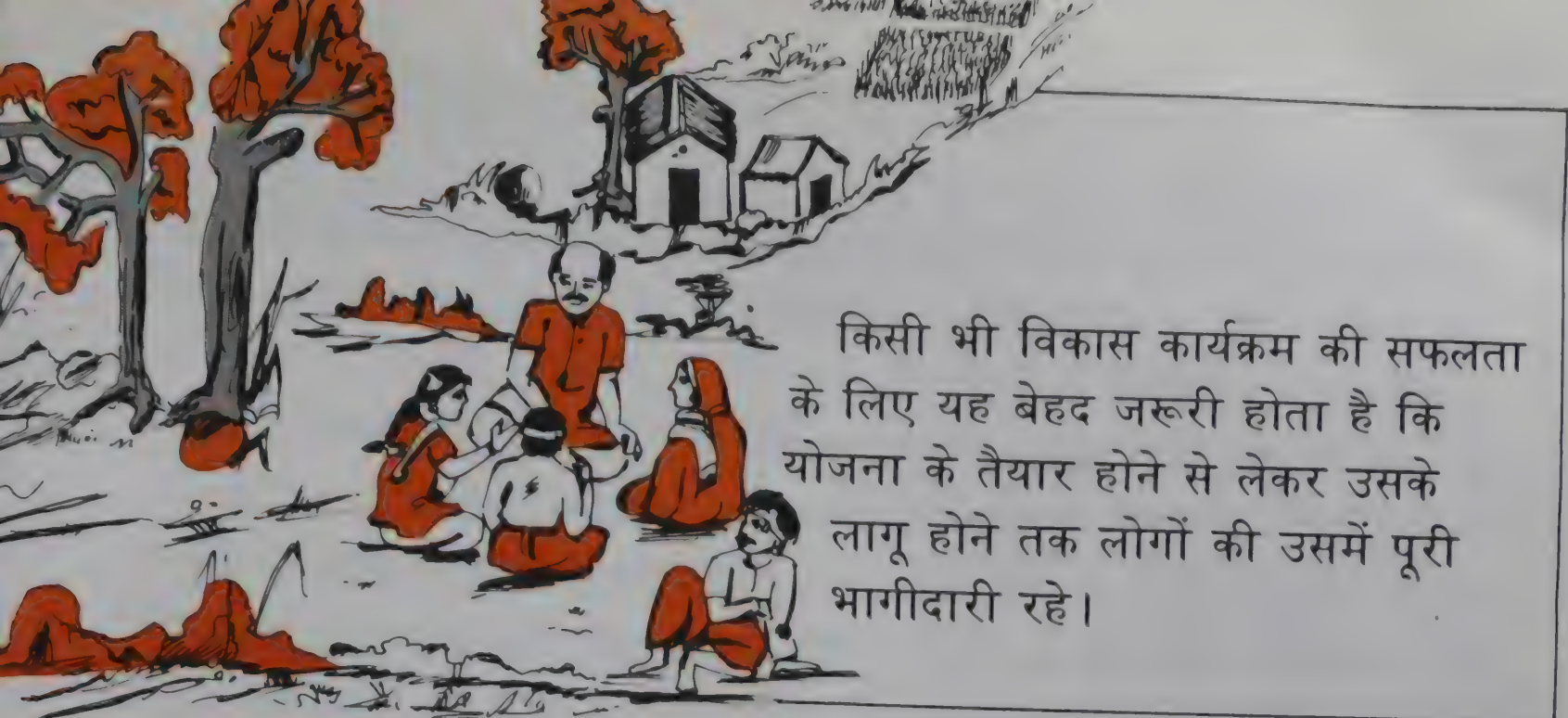
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के 8 महत्वपूर्ण अंग हैं :

स्वास्थ्य और विकास

स्वास्थ्य और विकास का चोली-दामन का साथ है।
आइए हम लोग कुछ प्रश्नों को हल करने की कोशिश करें।
कौन से लोग ज्यादा बीमार पड़ते हैं?
गरीब या अमीर?

इलाज कराना किस के लिए मुश्किल है? गरीब के लिए या अमीर के लिए?
सबसे ज्यादा तकलीफ किन लोगों को झेलनी पड़ती है?
ज्यादा कौन मरते हैं गरीब या अमीर?
इन सबका उत्तर है-गरीब!
इसलिए बीमारी से लड़ने के लिए पहले गरीबी से लड़ना होगा। और गरीबी से लड़ने के लिए जरूरी है समाज का विकास।
विकास या तरक्की का पहला कदम है गरीब से गरीब लोगों कों खाना, कपड़ा, स्वास्थ्य, शिक्षा जैसी मूलभूत ज़रुरतों को पूरा करना। लेकिन विकास का मतलब केवल लोगों की मूलभूत जरूरतों को पूरा करना नहीं है; बल्कि विकास का सही अर्थ है लोगों को इस लायक बनाना कि वे अपनी ज़रूरतें खुद पूरी कर सकें।

विकास का मतलब समाज को ऐसा समाज बनाने से जिसमें-

लोगों को अपनी बात कहने की आजादी हो। लोगों को नये नये विचार हासिल करने और उनके बारे में अपनी राय देने का हक हो।
लोग अपनी योग्यता से अपनी जगह बना सकें।
लोगों को अपनी इच्छा से रोज़गार चुनने की आज़ादी हो।

किसी भी विकास कार्यक्रम की सफलता के लिए यह बेहद जरूरी होता है कि योजना के तैयार होने से लेकर उसके लागू होने तक लोगों की उसमें पूरी भागीदारी रहे।

हमारे गांवों में कोई ऐसा मंच नहीं होता; जहां लोग एक साथ मिल बैठ कर सोच-विचार करके अपनी समस्याओं का हल निकाल सकें। और अगर यह हो भी पाता है तो योजना को लागू करने के लिए पैसे नहीं होते।

इन पंचायतों के पास लोगों की भागीदारी से बनाई गई योजना लागू करने के लिए धन भी रहेगा। अब लोगों को पंचायतों के रूप में यह सुविधा मिली है। गाँव के लोग अपना प्रशासन आप चला सकें, इसलिए पंचायतों का गठन किया गया।

धारा 243 ज के अनुसार राज्य सरकार कानून पास करके पंचायतों को नीचे लिखे कुछ अधिकार देती है

क. आर्थिक विकास और सामाजिक न्याय के लिए योजनाएं बनाना।

ख. संविधान के 11वें अनुच्छेद में बताई गई आर्थिक विकास की योजनाओं को लागू करने के लिए काम करना।

संविधान के 11वें अनुच्छेद में 29 मामलों की सूची दी गई हैं। पंचायत को इन मामलों पर काम करने का पूरा अधिकार है। इन 29 मामलों में से 3 मामले बहुत ज़रूरी हैं :

1. स्वास्थ्य और साफ-सफाई, जिसमें अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और डिस्पैंसरियां भी आती हैं; 2.परिवार कल्याण 3.गरीबी हटाने के कार्यक्रम ये तीनों मामले एक दूसरे से जुड़े हैं। इसलिए पंचायत को न सिर्फ स्वास्थ्य की समस्या से निबटना जरूरी है, बल्कि बेरोजगारी की समस्या से निबटना भी उतना ही जरूरी है; क्योंकि यही बीमारियों की जड़ हैं।

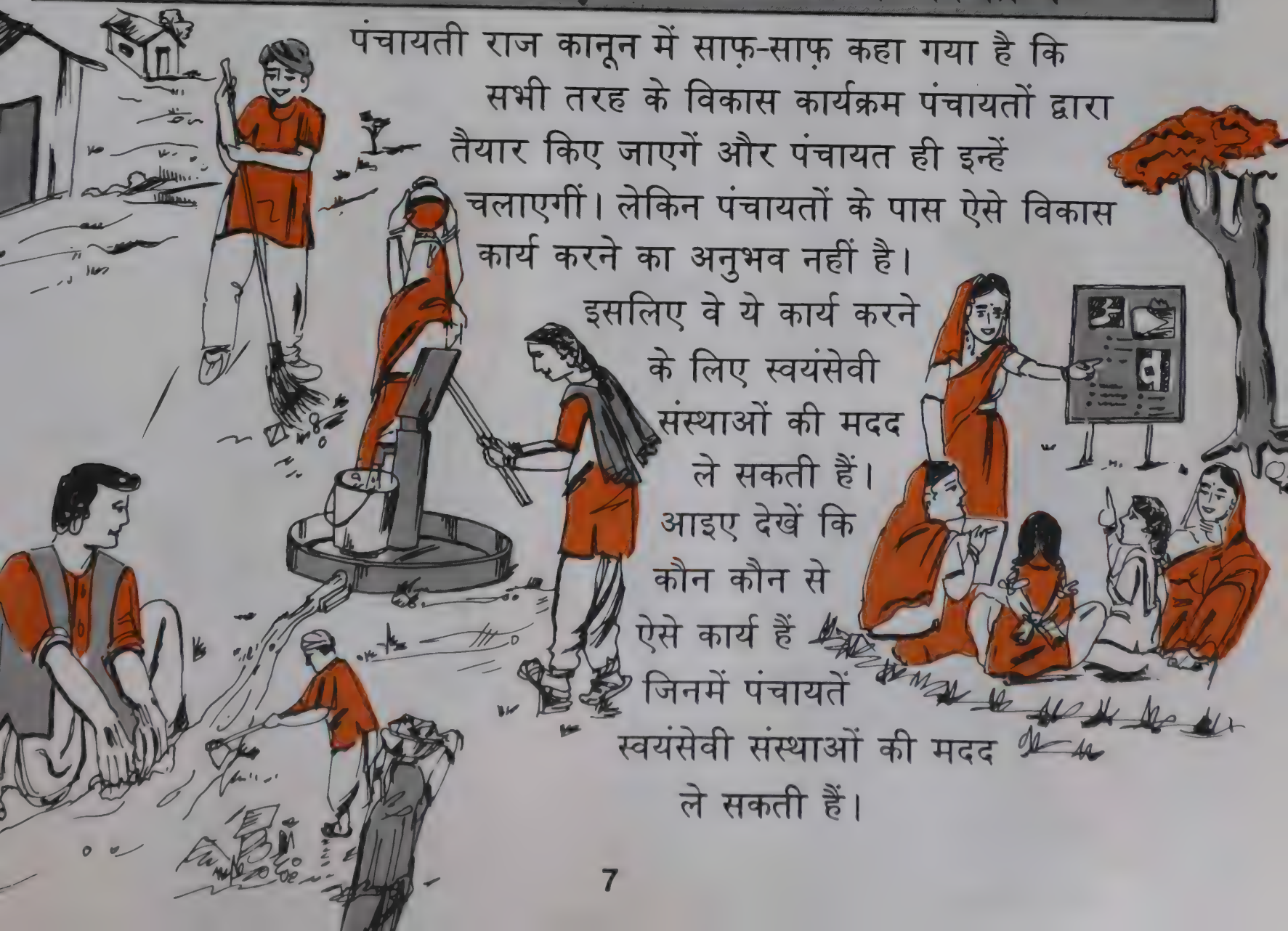
ताकतवर पंचायतों के सदस्य होने के नाते आप पर लोगों के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी है।

पंचायत और स्वयंसेवी संस्थाएँ

स्वयंसेवी संस्थाएं काफी समय से समाज के विकास के लिए काम कर रही हैं। इनके काम से सीख कर और इनकी मदद से सरकार ने भी कई इलाकों में काम शुरू किया है।

आपके इलाके में भी स्वयं सेवी संस्थाएं काम कर रही होंगी। आप उनके अनुभवों से फ़ायदा उठाकर अपने लोगों के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

पंचायतें, स्वयंसेवी संस्थाएं और विकास के कार्यक्रम

पंचायती राज कानून में साफ़-साफ़ कहा गया है कि सभी तरह के विकास कार्यक्रम पंचायतों द्वारा तैयार किए जाएगें और पंचायत ही इन्हें चलाएगीं। लेकिन पंचायतों के पास ऐसे विकास कार्य करने का अनुभव नहीं है। इसलिए वे ये कार्य करने के लिए स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद ले सकती हैं। आइए देखें कि कौन कौन से ऐसे कार्य हैं जिनमें पंचायतें स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद ले सकती हैं।

जानकारी लेना

सरकार की विकास के लिए नीति।

योजनाएं और उनको लागू करने के लिए मिल रहा धन।

योजनाओं को लागू करने के लिए जरूरतें।

जिला, ब्लाक और ग्राम के स्तर पर योजना बनाने का तरीका।

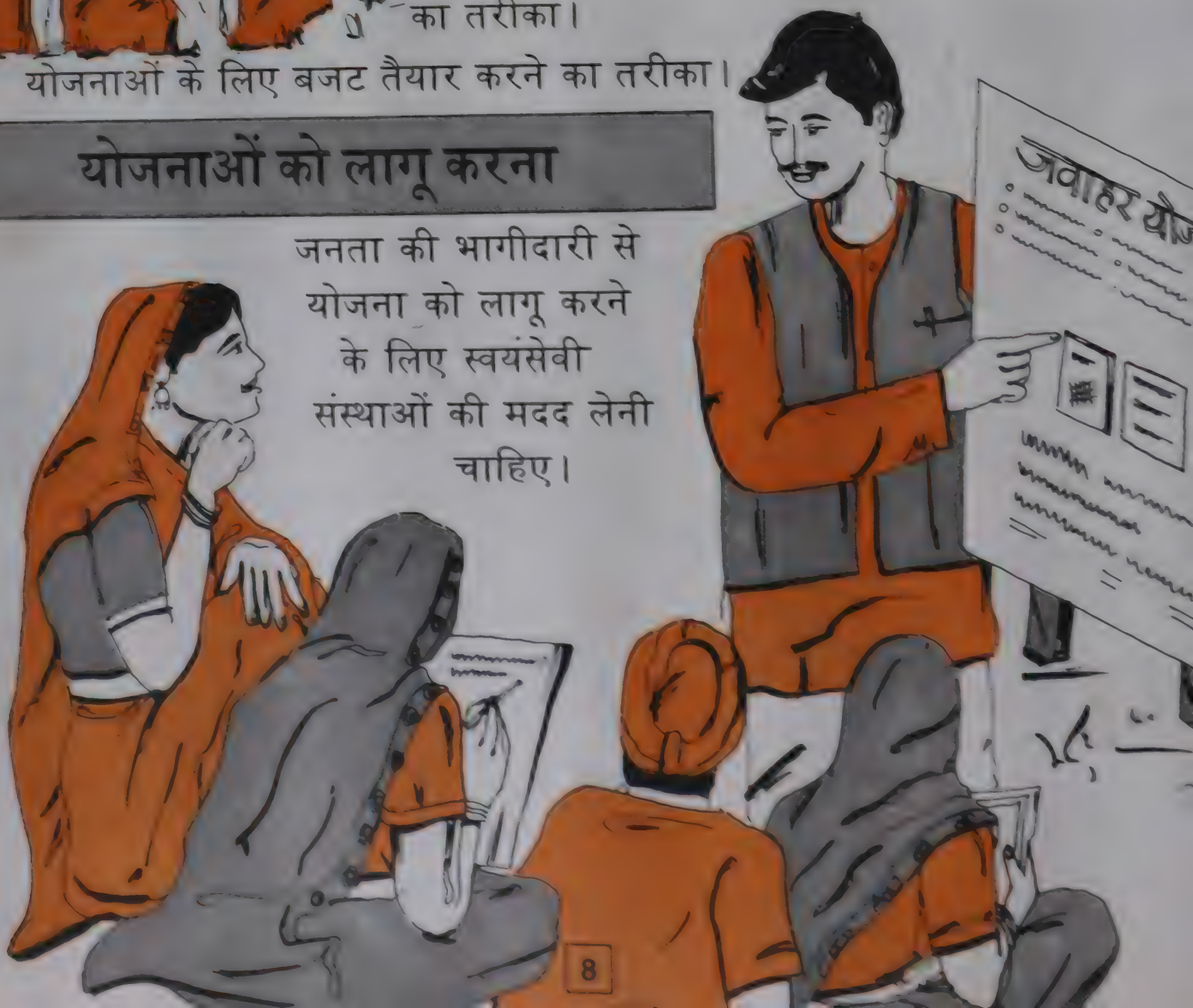
नगरपालिका की योजनाओं को शामिल करने का तरीका।

20/25 प्रकार के छोटे छोटे विकास के कार्यक्रम तैयार करने का तरीका।

योजनाओं का अपने स्तर पर एकीकरण करने का तरीका।

योजनाओं के लिए बजट तैयार करने का तरीका।

योजनाओं को लागू करना

जनता की भागीदारी से योजना को लागू करने के लिए स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद लेनी चाहिए।

मूल्यांकन और अवलोकन

अपनी योजना के मूल्यांकन के लिए आप स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद लें। इससे यह पता चलता है कि योजना में सफलता मिल रही है या नहीं। यदि कहीं गलती हो तो उसे उसी समय ठीक किया जा सकता है।

ट्रेनिंग (प्रशिक्षण)

स्वयंसेवी संस्था से नीचे लिखे विषयों पर ट्रेनिंग ले सकते हैं:

योजना बनाना।

अपने इलाके के बारे में जानकारी को सही तरीके से इकट्ठा करना।

योजना को लागू करना और मूल्यांकन करना।

नई और सस्ती तकनीक को इस्तमाल करना।

मिले हुए धन का हिसाब रखना और आडिट कराना।

योजना पंचायतों की, संसाधन सरकार के तथा प्रशिक्षण स्वयंसेवी संस्थाओं का विकास के लिए महत्वपूर्ण।

तकनीकी जानकारी

स्वयंसेवी संस्थाएं कम लागत की तकनीक के बारे में जानकारी दे सकती हैं।

लोगों के बीच अपने अच्छे मेलजोल से ये गुटों में आए

तनाव कम करने में बहुत मदद कर सकती हैं।

ग्राम स्तर की स्वास्थ्य योजनाएं

सफाई और लोगों के स्वास्थ्य के लिए सरकार ने योजनाएं बनाई हैं। उनमें से कुछ योजनाएं सरकार ने स्वयंसेवी संस्थाओं को सौंप दी हैं। पंचायत सदस्य के नाते आपको मालूम होना चाहिए कि ये कौन सी योजनाएं हैं ताकि आप तय कर सकें कि इन संस्थाओं के साथ मिलकर आप कहां कहां काम कर सकते हैं।

स्वास्थ्य योजनाएं

विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
एड्स	राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम	1. सभी राज्यों में एड्स से बचाव 2. सभी राज्यों में एड्स की रोकथाम के केन्द्र	एड्स के बारे में चेतना पैदा करने के लिए एड्स सेन्टर से मदद लें। या पत्र लिखें या मिलें निदेशक, राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन, स्वास्थ्य विभाग, भारत सरकार नई दिल्ली110 001.

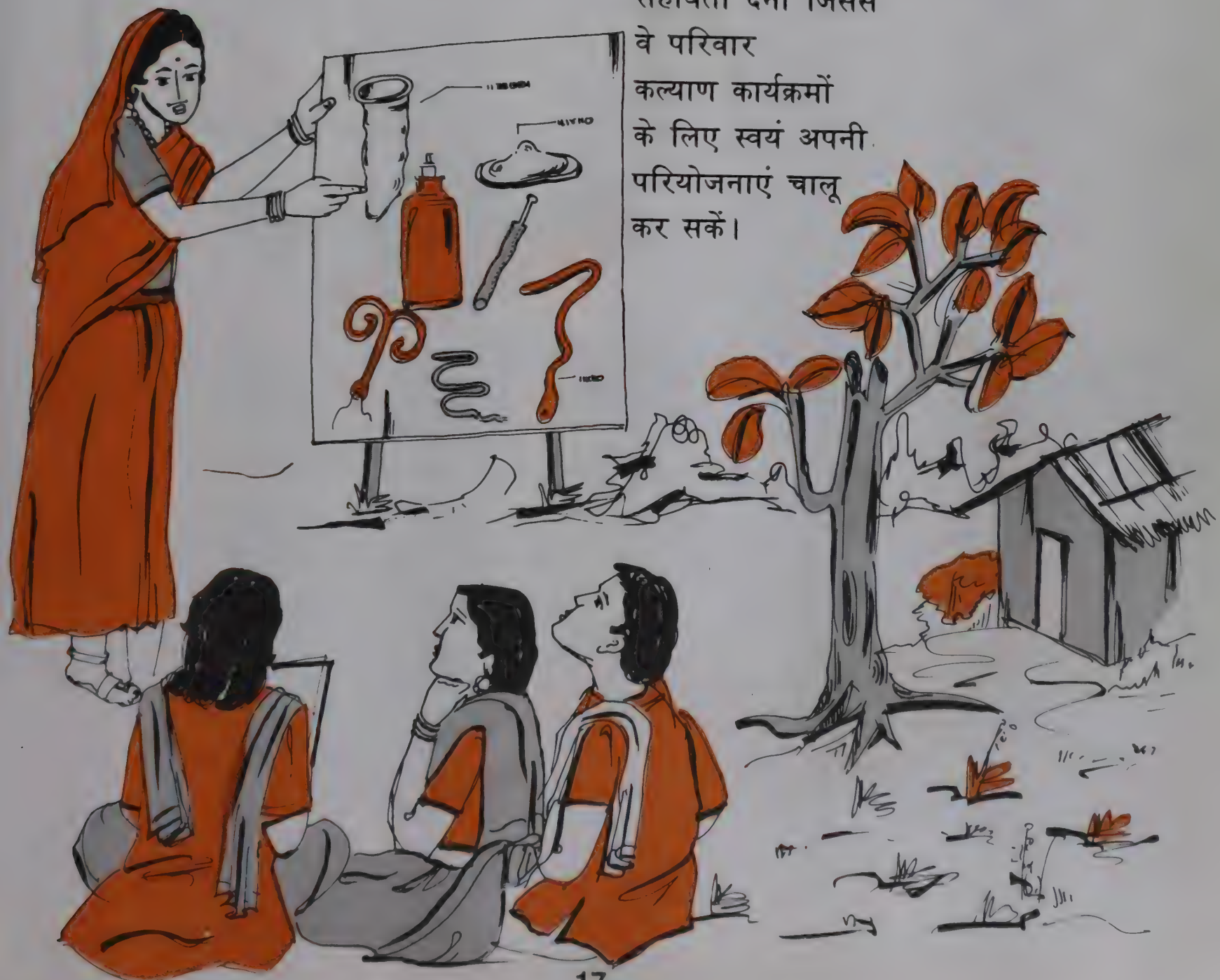
विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
चिकित्सा सेवाएं		देहातों में और शहरी झोपड़ पट्टियों में लोगों के स्वास्थ्य की देखभाल करना। स्वयंसेवी संस्थाओं स्वास्थ्य को राज्य सरकार के पास आवेदन जमा करना होता हैं। राज्य सरकार इन्हें केंद्र सरकार के पास भेजती है।	पता सचिव स्वास्थ्य विभाग भारत सरकार नई दिल्ली
	स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा देहातों में अस्पताल/ डिस्पैसरियों खुलवाना।	ऐसे देहातों में चिकित्सा पहुंचाना, जहां चिकित्सा सेवा में कमी है।	स्वयंसेवी संस्था को आवेदन राज्य सरकार के पास भेजना होता है **पता** स्वास्थ्य विभाग स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

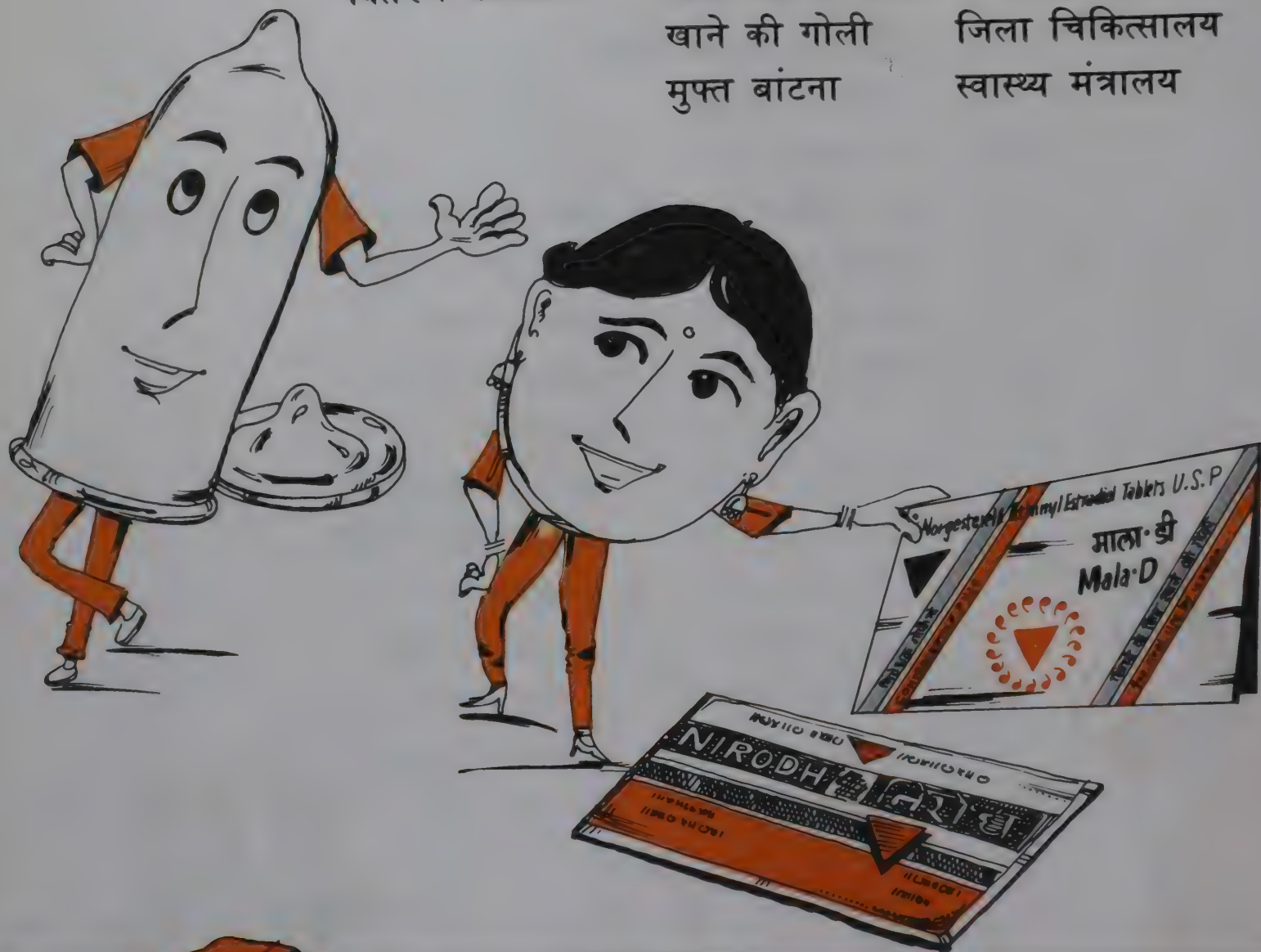
विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
रक्तदान	स्वैच्छिक रक्तदान कार्यक्रम चलाने और उनका प्रचार करने वाली स्वयंसेवी संस्थाओं को सहायक पूंजी देना	स्वैच्छिक रक्तदान कार्यक्रमों के प्रचार में जुटी स्वयंसेवी संस्थाओं को सहायक पूंजी देना।	आवेदन पत्र राज्य सरकार द्वारा केंद्र को भिजवाने होते हैं अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: स्वास्थ्य विभाग स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
नेत्र शिविर	नेत्र शिविर लगाना	इस योजना के अन्दर आंखों की देख-भाल की जाती है; लोगों को आंखों की देखभाल के बारे में बताया जाता है; आंखों की बीमारियों की रोकथाम और बचाव के लिए ऑपरेशन किया जाता है।	ग्राम पंचायत और जिला परिषद इस योजना के लिए सीधे आवेदन कर सकते हैं। **पता** निदेशक (डी.जी. एच.एस.) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग।

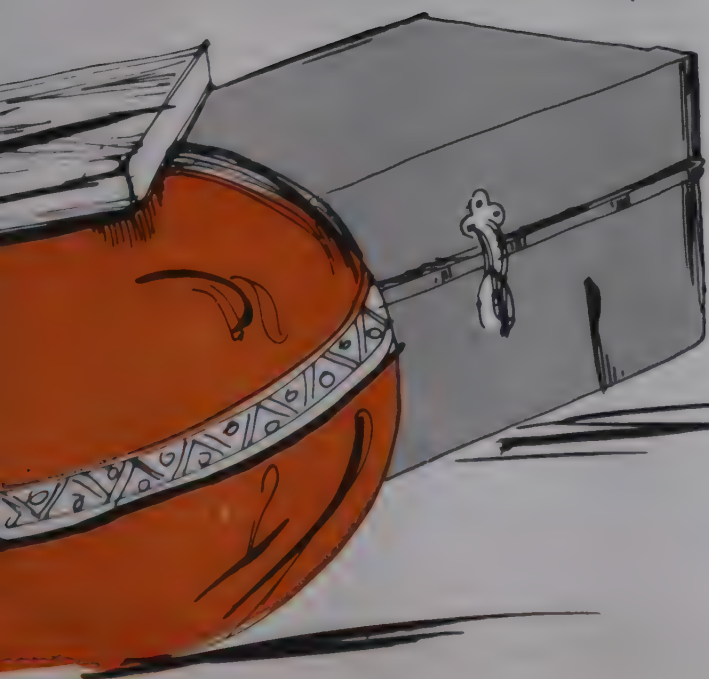
विषय	योजना	उद्‌देश्य	अधिक जानकारी
स्वयंसेवी क्षेत्र में नेत्र कोष बनाना	स्वस्थ पुतली का बैंक बनाना,	पुतली से हुए अंधे लोगों की सहायता के लिए	**पता** परामर्शदाता (नेत्र विज्ञान) महानिदेशालय, स्वास्थ्य सेवा।
परिवार कल्याण	परिवार कल्याण कार्यक्रम	लोगों को समझाना कि — बच्चों को जन्म देने में ज़िम्मेदारी और नियोजन की ज़रूरत है। बच्चे दो से अधिक नहीं होने चाहिए। वे परिवार नियोजन का साधन अपने आप चुन सकते हैं	परिवार कल्याण के कार्यक्रमों को राज्य सरकार के माध्यम से चलाया जाता है। देहातों में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और उपकेंद्र इनको चलाते हैं

विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
छोटा परिवार सिद्धान्त	(क) छोटे परिवार का सिद्धांत और जनसंख्या नियंत्रण	भारत में बढ़ती जनसंख्या पर काबू पाने हेतु छोटे परिवार के सिद्धांत का प्रचार करना। जरूरी सुविधाएं दिलाना। नसबंदी वार्ड जिसमें 6 बिस्तर वाला ऑपरेशन थियेटर भी हो। गर्भपात (एम.टी.पी.) की सुविधा आई.यू.डी. की सुविधा खाने की गर्भ निरोधक गोलियां बांटी जाएं, लोगों को परिवार नियोजन के साधन के बारे में जानकारी भी दी जाए।	अधिक जानकारी के लिए पता निदेशक (गैर-सरकारी संस्थान) परिवार कल्याण मंत्रालय नई दिल्ली

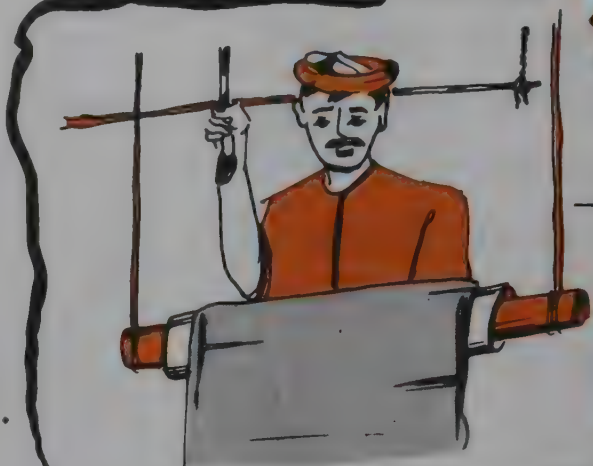
विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
छोटा परिवार सिद्धान्त	(ख) 'छोटा परिवार सिद्धांत' के प्रचार और बच्चों में अंतर तथा आपरेशन के द्वारा जनसंख्या पर काबू पाने के बारे में लोगों को तैयार करने के लिए, गैर-सरकारी संस्थाओं को सहायता देना	1. गर्भ निरोध के कोई भी तरीके अपनाकर लोग अपना परिवार छोटा रखें; 2. जनसंख्या पर काबू पाया जाए।	पता निदेशक (गैर सरकारी संगठन) समाज कल्याण विभाग निर्माण भवन नई दिल्ली-110001
	लघु परिवार कल्याण केंद्र (पुनर्गठित)	परिवार नियोजन और जच्चा-बच्चा स्वास्थ्य की मांग पैदा करना; निरोध बांटना; जनसंख्या नियंत्रण और छोटा परिवार सिद्धांत के बारे में आम लोगों को समझाना।	

विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
	(घ) छोटा परिवार सिद्धांत और अलग अलग नए तरीकों द्वारा जनसंख्या नियंत्रण का प्रचार।		
	(ड़) घूर्णमान कोष (जच्चा एकांश) योजना के तहत वित्तीय सहायता	ऐसी गैर सरकारी संस्थाओं का पता लगाना, जिन्हें सहायक पूंजी की जरुरत है। छोटी संस्थाओं को सहायता देना जिससे वे परिवार कल्याण कार्यक्रमों के लिए स्वयं अपनी परियोजनाएं चालू कर सकें।	पूर्व प्राप्त से देखें

विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
	सामाजिक वितरण कार्यक्रम	लोंगो को निरोध बिना पैसों के देना खाने की गोली मुफ्त बांटना	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र उप केन्द्र जिला चिकित्सालय स्वास्थ्य मंत्रालय

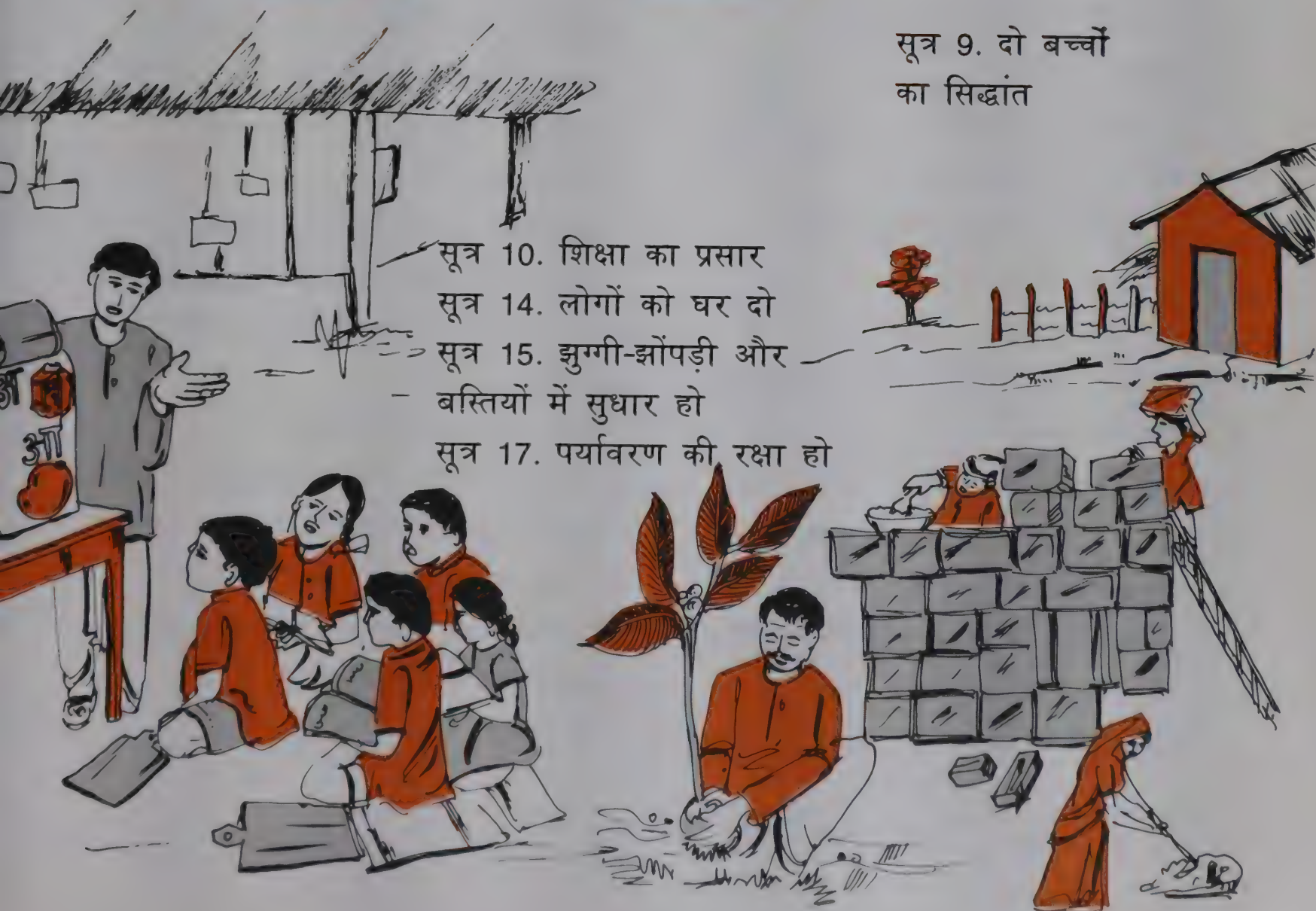
याद रखेंने

लोगों को निरोध आसानी से मिल जाना चाहिए। इस बात पर जोर दें कि स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता जब घर घर जाएं तो उनके पास निरोध होना चाहिए।

विषय	योजना	उद्देश्य	अधिक जानकारी
जच्चा-बच्चा स्वास्थ्य सुरक्षा	(1) हर-एक को बीमारियों से बचाने के लिए टीके आदि लगवाना (2) मुंह के द्वारा शरीर में पानी की कमी को पूरा करना (3) नीचे लिखे रोगों की रोकथाम के लिए काम करना (क) कुपोषण की शिकार गर्भवती और अपना दूध पिलाने वाली औरतें (ख) विटामिन ए की कमी से 8 साल से कम उम्र के अंधे बच्चे। अन्य योजनाओं में हैं-बाल उत्तर जीवन, सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम ऑपरेशन बिस्तर योजना।		ये योजनाएं स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र उपकेन्द्र या जिला चिकित्सालय से पता करें। यदि आपके इलाके में चिकित्सा की सुविधा नहीं है तो अपने यहाँ की स्वयंसेवी संस्था से ये योजनाएं चलाने को कहें।

20 सूत्री कार्यक्रम

सन् 1975 में 20 सूत्री कार्यक्रम चलाया गया था। इसका उद्देश्य था-

गरीबी मिटाना
उत्पादन बढ़ाना
असमानता घटाना
जीवन स्तर बेहतर बनाना.

इन 20 में से कम से कम 8 सूत्र स्वास्थ्य से जुड़े हैं.
सूत्र 1. देहातों की गरीबी पर धावा बोलो
सूत्र 7. पीने का पानी साफ करो

सूत्र 8. सभी के लिए स्वास्थ्य

सूत्र 9. दो बच्चों का सिद्धांत

सूत्र 10. शिक्षा का प्रसार
सूत्र 14. लोगों को घर दो
सूत्र 15. झुग्गी-झोंपड़ी और बस्तियों में सुधार हो
सूत्र 17. पर्यावरण की रक्षा हो

स्वास्थ्य विभाग की योजनाओं के बारे में आवेदन का तरीका

दिए गए फार्म में आवेदन भरें, साथ में सभी जरूरी कागज़ भी लगा दें और राज्य सरकार/केंद्र शासित प्रदेश सरकार के ज़रिये भिजवा दें।

आवेदन प्राप्त करने का स्थान
अवर सचिव (पी.एच)
स्वास्थ्य विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110 011

विषयअनुसार पतों की सूची

1. एड्स
निदेशक
राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन
स्वास्थ्य विभाग
1, रेडक्रास बिल्डिंग
नई दिल्ली-110 001.

2. चिकित्सा सेवा – रक्त दान
सचिव
स्वास्थ्य विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन
नई दिल्ली -110 011

3. नेत्र रक्षा निदेशक (डी.जी.एच.एस)
स्वास्थ्य विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन,
नई दिल्ली- 110 011.

परिवार कल्याण
परिवार कल्याण विभाग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
परिवार कल्याण विभाग की योजनाओं के तहत सहायक पूंजी के लिए
आवेदन करने का पताः
निदेशक (एन.जी.ओ)
परिवार कल्याण विभाग, निर्माण भवन
नई दिल्ली- 110 011.

'कपार्ट' सहायता
आवेदन पत्र के लिए स्वयंसेवी संस्थाएं इस पते पर लिखे
दि कांऊसिल फार एडवांसमेंट आफ पीपुल्स एक्शन एण्ड रूरल टेकनालॉजी
(ग्रामीण विकास मंत्रालय)
मिनिस्ट्री आफ रूरल डिवेलपमेंट
डी-58, पंखा रोड
जनकपुरी, नई दिल्ली- 110058.

महिला एवं बाल विकास की योजनाओं के आवेदन पत्र और अधिक जानकारी के लिए पता है:
केंद्रीय समाज कल्याण बोर्ड
मानव संसाधन विकास मंत्रालय
समाज कल्याण भवन,
बी-12 तारा क्रिसेंट
इंस्टीटयूशनल एरिया
साऊथ आफ आई आई टी
नई दिल्ली-110 016.

देहातों में स्वास्थ्य रक्षक प्रणाली

सन् 2000 तक हर एक व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवा मिले इसके लिए भारत सरकार ने प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा मंज़ूर कर ली है

सरकार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और उनके उप-केंद्रों के माध्यम से प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं लोगों तक पहुँचाती है।

स्वास्थ्य रक्षक प्रणाली की संरचना

राज्य

राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उप-मंत्री

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री

राज्य सचिवालय

स्वास्थ्य सचिव (प्रशासन अधिकारी)

अतिरिक्त, संयुक्त एवं उप-सचिव

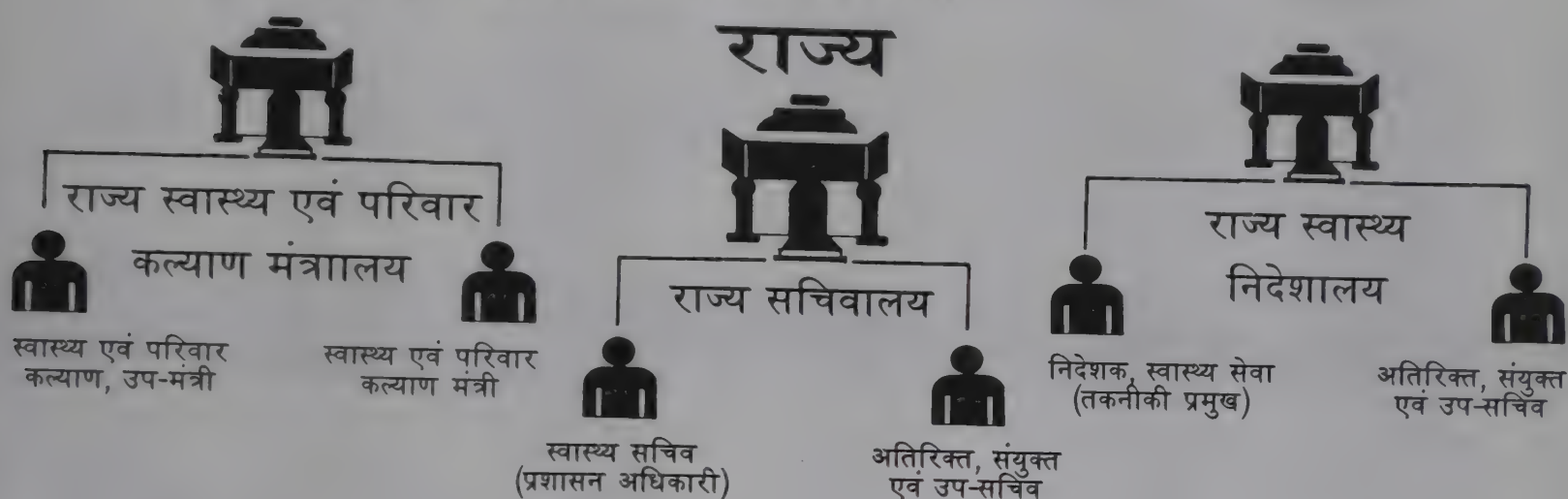
राज्य स्वास्थ्य निदेशालय

निदेशक, स्वास्थ्य सेवा (तकनीकी प्रमुख)

अतिरिक्त, संयुक्त एवं उप-सचिव

जिला

हस्पताल

जिला अस्पताल

उप जिला/तालुका अस्पताल

जिला अस्पताल (लगभग 10 से 20 लाख की जनसंख्या के लिए)

ब्लाक

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र

स्त्री रोग विज्ञान

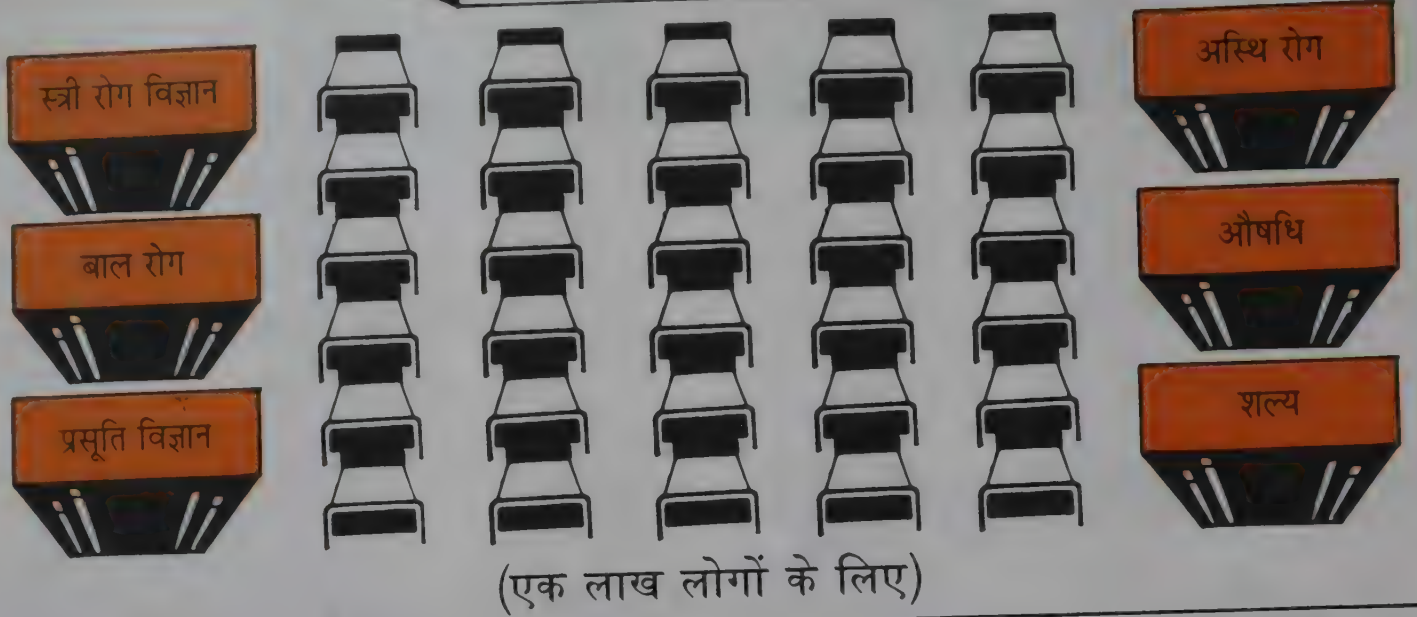
बाल रोग

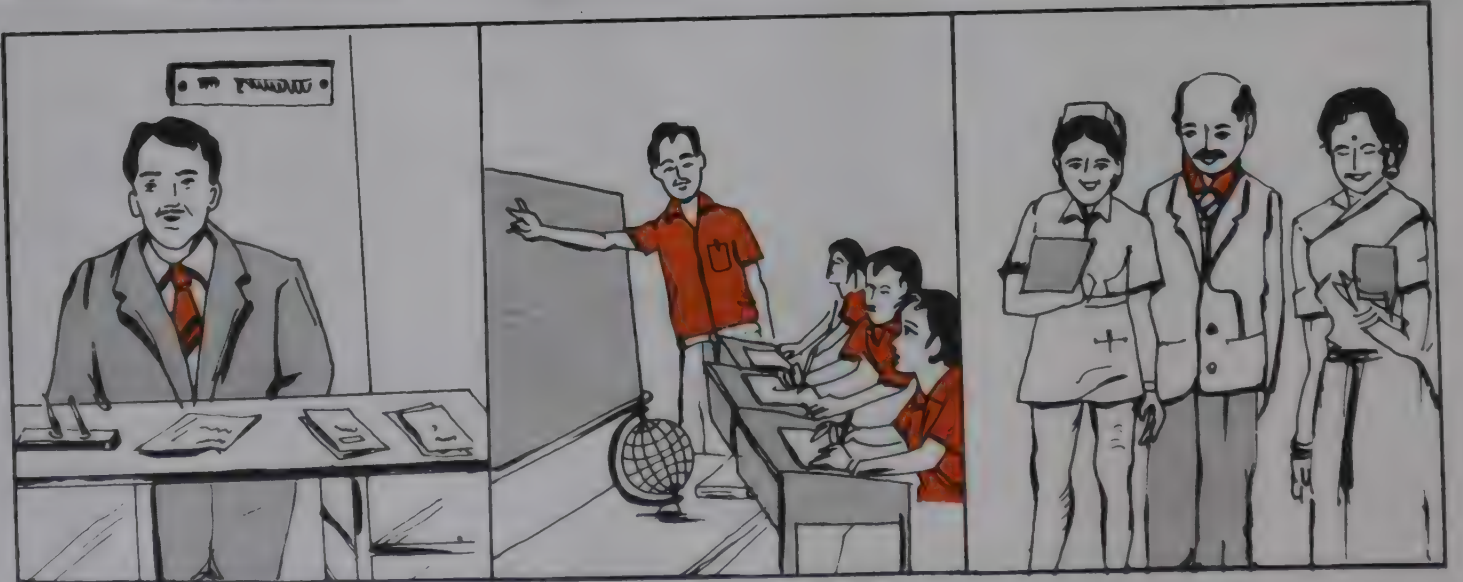
प्रसूति विज्ञान

अस्थि रोग

औषधि

शल्य

(एक लाख लोगों के लिए)

30 चारपाइयां, प्रसूति वार्ड, स्त्रीरोग, बालरोग, सर्जरी आदि विषयों के विशेषज्ञ एक्स रे तथा प्रयोगशाला सुविधा।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पी.एच.सी)

(मैदानी इलाकों में 30,000 की जन संख्या के लिए और पहाड़ी, जनजातीय और पिछड़े इलाकों में 20,000 लोगों के लिए)

एक चिकित्सा अधिकारी, एक शिक्षा प्रसारक, एक स्वास्थ्य सहायक (पुरुष और महिला), सहायक अमला।

स्वास्थ्य सेवा, बाह्य रोगी विभाग, प्रसूति दाखिले की सुविधाएं

उप-केंद्र

(मैदानी इलाकों में 5000 की जनसंख्या के लिए एक उपकेंद्र और पहाड़ी तथा कबीलाई इलाकों में 3000 के लिए एक उप-केंद्र)
एक पुरुष और एक महिला हरफन मौला स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (नर्स,दाई)

उपलब्ध सेवाएं

जच्चा बच्चा सेवा

टीकाकरण

परिवार नियोजन

ग्राम स्तर पर

गांवों में लोगों क़ी स्वास्थ्य रक्षा के लिए तीन अधिकारी हैं

स्वास्थ्य गाईड | दाई | आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता

जच्चा बच्चा स्वास्थ्य जिसमें परिवार नियोजन भी शामिल है

स्थानीय महामारी से बचाव और रोकथाम

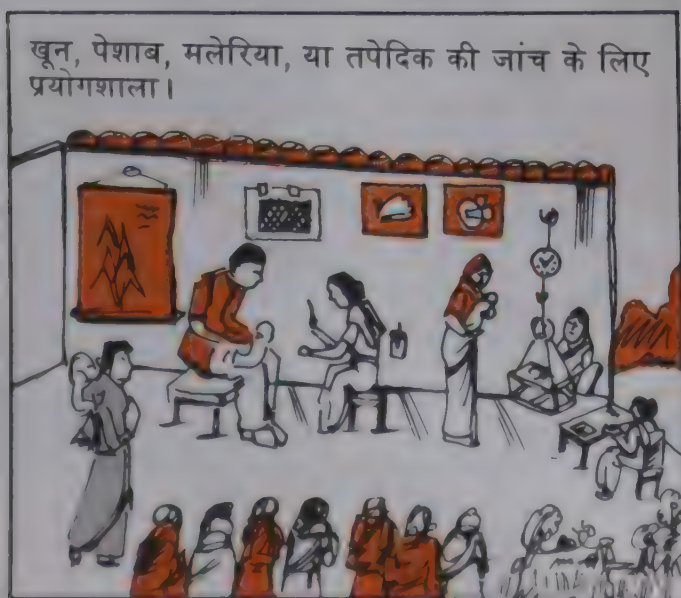
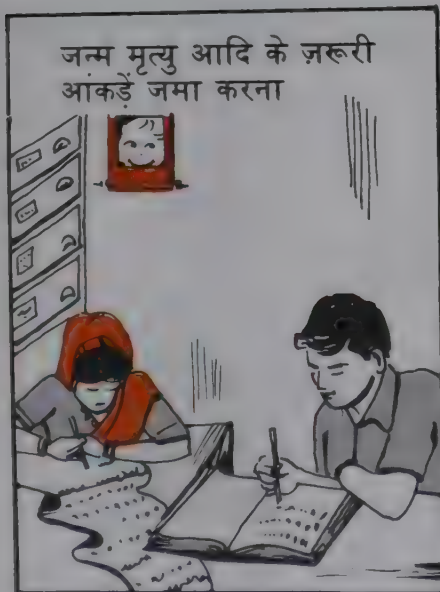
राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

जन्म मृत्यु आदि के ज़रूरी आंकड़ें जमा करना

सबके लिए सुरक्षित पीने का पानी दिलवाना

स्वास्थ्य की जानकारी लोगों को देना

खून, पेशाब, मलेरिया, या तपेदिक की जांच के लिए प्रयोगशाला।

डाक्टरों, स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं, दाइयों आदि की ट्रेनिंग

स्वास्थ्य कर्मी
जिला स्तर के अधिकारी

- कलेक्टर/जिला मैजिस्ट्रेट पूरे जिले का सबसे बड़ा प्रशासनिक अधिकारी होता है.
- कलक्टर अथवा जिलाधीश
- मुख्य चिकित्सा अधिकारी (पूरे जिले की तंदुरूस्ती का जिम्मेदार)
- जिला स्वास्थ्य अधिकारी
- जिला स्कूल स्वास्थ्य अधिकारी
- जिला मलेरिया अधिकारी
- जिला क्षय रोग अधिकारी
- जिला कोढ़ अधिकारी
- जिला परिवार कल्याण अधिकारी
- जिला टीका अधिकारी

इन सभी स्वास्थ्य कर्मियों का मुख्य काम ऊपरी देख रेख करना ही होता है। वे अपने अपने स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर चल रहे काम पर नजर रखते हैं।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों को पैसों की मदद देता है। यह मदद उन्हें उनके द्वारा तैयार करके दिए गए बजट के अनुसार दी जाती है।

जिले के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों, मुख्य चिकित्सा विभाग की जिम्मेदारी यह रहती है कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों आदि में कार्यकर्त्ता, दवाएं, उपकरण हमेशा रहें।

ब्लाक स्तर

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र

औषधि विशेषज्ञ, सर्जरी विशेषज्ञ, प्रसूति विज्ञान, स्त्री रोग विशेषज्ञ, बाल रोग विशेषज्ञ कुछ राज्यों में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी (देहात स्वास्थ्य कार्यक्रम विशेषज्ञ) ही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों का प्रमुख होता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों के सामु. स्वा. में आए रोगियों को जिला अस्पताल भेजा जाता है।

जिन रोगों का इलाज इन सामु. स्वा. कें. में न हो सकता हो, उन्हें ही विशेषज्ञ डाक्टरों के पास भेजा जाता है। सामु. स्वा. कें. में ऐसी समस्याओं से निबटने के लिए विशेषज्ञ रहते हैं।

सामु.स्वा.कें. में स्टाफ हो, दवाइयां, औजार, वाहन तथा दूसरा सारा सामान हो। यह जिले के मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी की जिम्मेदारी होता है।

यदि ये सब चीजें न मिल पा रही हों तो मुख्य चिकित्सा अधिकारी और जिलाधीश के पास जाना चाहिए।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (प्रा.चि.कें.)

क. चिकित्सा अधिकारी प्रा.चि.केंद्रों तथा उप केंद्रों में सभी कामों के लिए निर्देश और मार्गदर्शन देता है।

(अ) प्रशासनिक जिम्मेदारियां

पूरे अमले के काम की देख रेख

औषधि, उपकरणों और बाकी सामान मंगाने का आज्ञापत्र बनाना।

स्टाक की सूची और रजिस्ट्रों में हिसाब किताब रखना।

स्वास्थ्य गाइडों को दवाइयां दिलवाना और प्रशिक्षित दाइयों को मानदेय का भुगतान सुनिश्चित करना।

प्रा. स्वा. केंद्रों आदि में रिकार्ड रखना।

(आ) बचाव और प्रचार का काम

यह देखना कि स्वास्थ्य, परिवार कल्याण तथा पोषण कार्यक्रमों ठीक से चले।

छूत की बीमारियों की रोकथाम; साफ सफाई को बेहतर बनाने के लिए कदम उठाना।

महामारी फैलने पर जरूरी कदम उठाना।

स्कूलों में स्वास्थ्य की जांच, टीके लगवाने तथा स्वास्थ्य के बारे में प्रशिक्षण देना।

स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर चर्चा तथा उसमें लोगों की भागीदारी के लिए गांव में स्वास्थ्य समितियों/पंचायत की बैठक बुलवाना।

शिक्षा प्रसारक के साथ मिलकर शिविरों, सर्वेक्षणों, बैठकों, चर्चाओं और प्रदर्शनों का आयोजन करना।

(इ) प्रशिक्षण :

डाक्टरों, स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं, स्वास्थ्य सहायकों, दाइयों, स्वास्थ्य गाइडों के प्रशिक्षण का आयोजन करना।

(ई) इलाज का काम :

मरीजों की रिपोर्टों की जांच करना और उन्हें, जरूरत होने पर आगे भिजवा देना।

(क) स्वास्थ्य सहायक (पुरुष)

स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष) के काम पर निगरानी रखते हैं और उसे समझाते रहते हैं।

इसके अलावा उसकी जानकारी भी बढ़ाते रहते हैं जिससे वह और अच्छा काम कर सकें।

स्वास्थ्य अधिकारियों के बीच दल की भावना और समन्वय पैदा करता है।

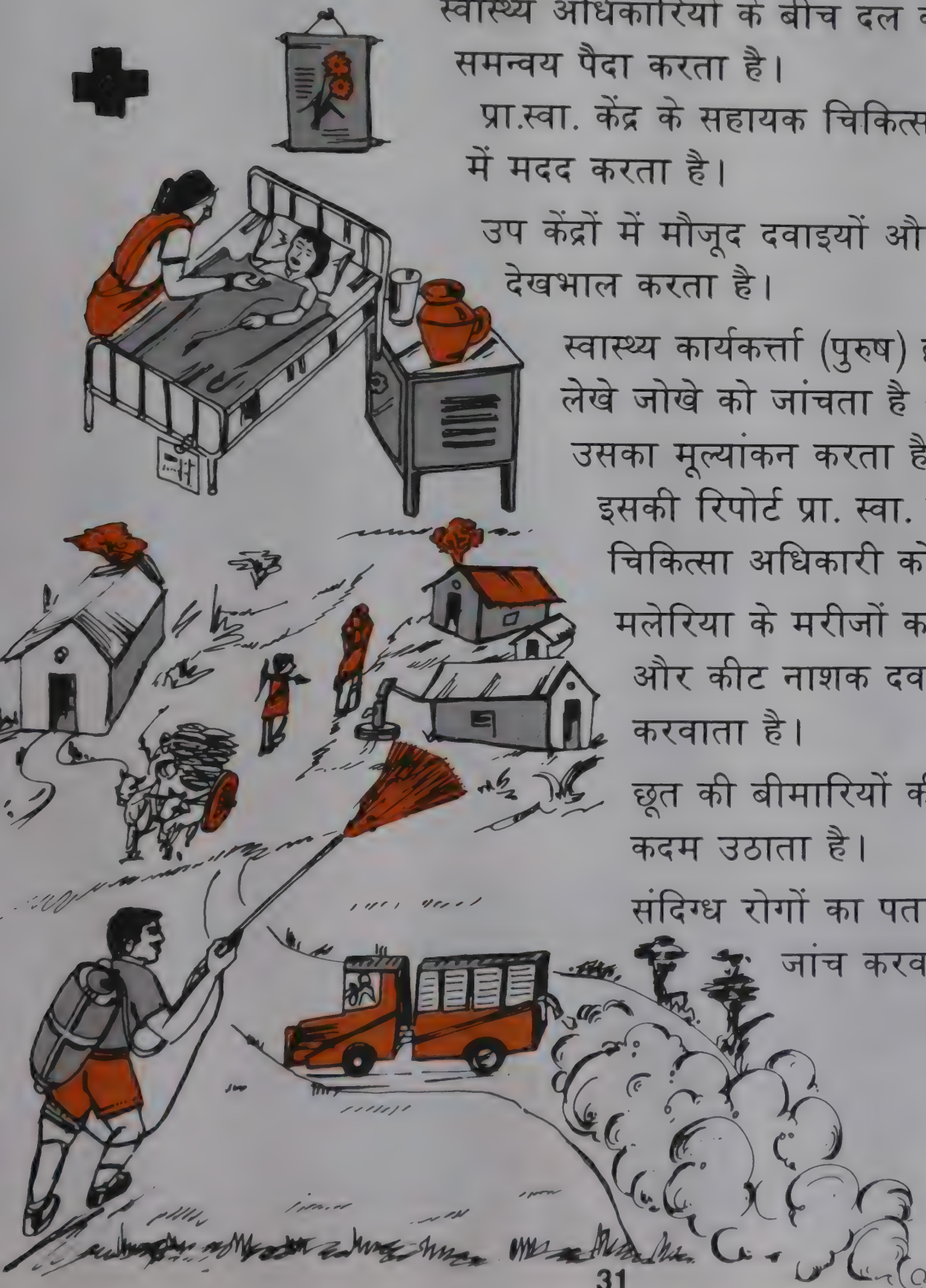
प्रा.स्वा. केंद्र के सहायक चिकित्सा अधिकारी के काम में मदद करता है।

उप केंद्रों में मौजूद दवाइयों और दूसरे सामान की देखभाल करता है।

स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष) द्वारा तैयार किए गए लेखे जोखे को जांचता है और उसका मूल्यांकन करता है। समय समय पर इसकी रिपोर्ट प्रा. स्वा. केंद्र के चिकित्सा अधिकारी को पहुंचाता है।

मलेरिया के मरीजों का इलाज करता है और कीट नाशक दवाओं का छिड़काव करवाता है।

छूत की बीमारियों की रोकथाम के लिए कदम उठाता है।

संदिग्ध रोगों का पता लगाने के लिए जांच करवाता है।

समुदाय की पानी सोख्ता के गड्ढे बनाने, किचन गार्डन तैयार करने, शौचालय बनवाने, धुआंरहित चूल्हे तैयार करवाने में सहायता करता है।

पानी की सफाई का इंतजाम करता है।

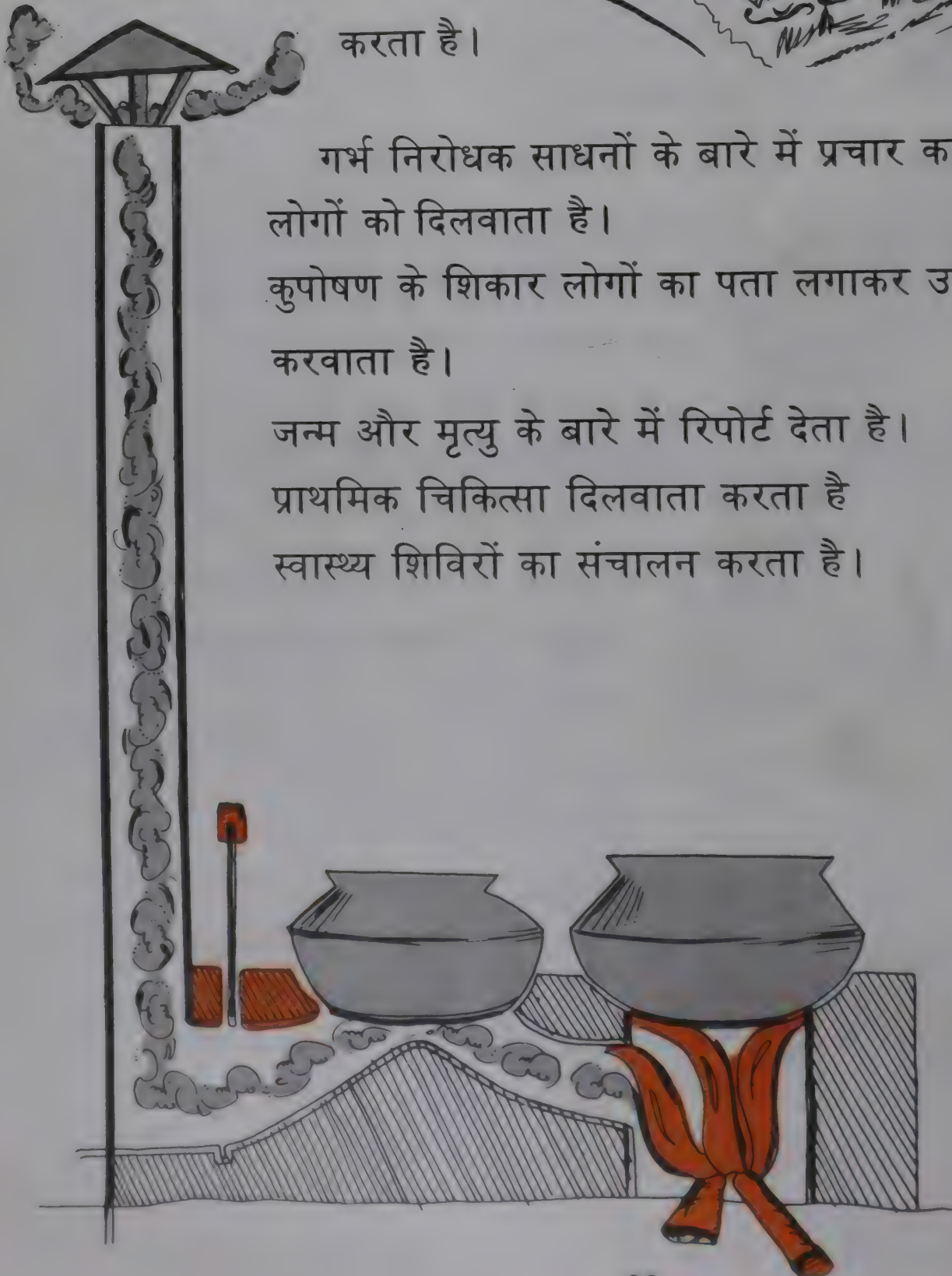
बच्चों को विभिन्न रोगों से बचाने वाले टीके आदि लगाने का काम करता है।

गर्भ निरोधक साधनों के बारे में प्रचार करता है और उन्हें लोगों को दिलवाता है।

कुपोषण के शिकार लोगों का पता लगाकर उसका इलाज करवाता है।

जन्म और मृत्यु के बारे में रिपोर्ट देता है।

प्राथमिक चिकित्सा दिलवाता करता है

स्वास्थ्य शिविरों का संचालन करता है।

(ख) स्वास्थ्य सहायिका

स्वास्थ सहायिका का काम भी स्वास्थ्य सहायक (पुरुष) जैसा ही होता है। अंतर केवल यह होता है। कि ये अधिक ध्यान जच्चा बच्चा स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण पर देती है।

(ग) जच्चा बच्चा स्वास्थ्य

हर उप केंद्र में जच्चा बच्चा स्वास्थ्य की जांच हर सप्ताह में एक बार की जाती हैं।

प्रसूति के काम में स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (महिला) और दाई की सहायता करती है।

गर्भ गिरवाने वालों को मान्यता प्राप्त संस्थानों के बारे में सूचना देती है और उन्हें वहां भिजवाती है।

लोगों को परिवार नियोजन और उसके साधन अपनाने के लिए तैयार करती है।

(घ) ब्लाक शिक्षा प्रसारक

ब्लाक के स्तर पर चलने वाली विकास के बारे में जरूरी जानकारी रखता हैं।

ब्लाक विकास अधिकारी तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समितियों की मदद से स्वास्थ्य और विकास के बारे में, लोगों को बताता है।

स्थानीय पेशेवर लोगों, स्कूल के अध्यापकों और दाइयों आदि को प्रशिक्षण देने की व्यवस्था करता है।

संतान उत्पत्ति की क्षमता वाली उम्र के दंपत्तियों के रजिस्टर में दर्ज सूचना की जांच करता है।

उपकेंद्र

क. स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष)

उपकेन्द्र

स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष)

स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला)

गांव में हो रहे सभी स्वास्थ्य कामों को देख-रेख स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता करता है।

उनके काम हैं

मलेरिया के रोगियों की पहचान करना, रोगियों का इलाज करना और लोगों को उसके बारे में जानकारी देना।

घर घर जाकर छूत के रोगों का पता लगाना और उसके बारे में प्रा. स्वा. केंद्र के स्वास्थ्य सहायक को रिपोर्ट देना।

पानी में क्लोरीन डालना, लोगों की पानी सोखने वाले गड्ढे खोदने, पाखाने और किचन गार्डन तैयार करने में मदद करना।

टीके लगाना और स्वास्थ्य सहायक की रोगों से बचाव के कार्यक्रमों में मदद करना।

पति-पत्नी की गर्भ निरोधक साधन दिलवाना और उनकी सहायता करते रहना।

क्लीनिक

जच्चा बच्चा स्वास्थ्य और गर्भ गिराने वाले मामलों को स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (महिला) के पास भिजवाना।

प्राथमिक स्कूल के बच्चों में कुपोषण के शिकार बच्चों का पता लगाना और उन्हें प्रा.स्वा. केंद्रों या बालवाडी भिजवाना।

गर्भवती महिलाओं को लौह तथा फॉलिक एसिड की गोलियां और बच्चों को विटामिन ए देना।

इलाके में होने वाले जन्म और मृत्यु को रजिस्टर में दर्ज करना।

सभी जरूरी रिकार्ड रखना।

ऊपर लिखें सभी विषयों के बारे में लोगों को जानकारी देना।

(ख) स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (महिला)

1. जच्चा बच्चा स्वास्थ्य से जुड़ी उसकी जिम्मेदारियां हैं

गर्भवती माताओं का पता लगाकर पंजीकरण करना। बच्चे के जन्म के समय दाई की मदद करना।

जिन मामलों में खतरा नजर आए उन्हें अस्पताल भिजवाना।

बच्चे के जन्म के बाद जच्चा बच्चा की देखभाल।

परिवार की सेहत के बारे में माता को जानकारी देना।

परिवार कल्याण से जुड़ी जिम्मेदारियां

इस मामले में भी इसकी जिम्मेदारी स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष) जैसी होती है। साथ ही नेतृत्व करने वाली महिलाओं का पता लगाकर उन्हें प्रशिक्षण देना भी इनकी जिम्मेदारी है।

डाक्टरों द्वारा गर्भ गिराना (एम.टी.पी)।

गर्भ गिरवाने वाली महिलाओं को पास के मान्यता प्राप्त एम.पी.टी. अस्पताल भिजवाना।

बीमारी से बचाव के टीके लगाना

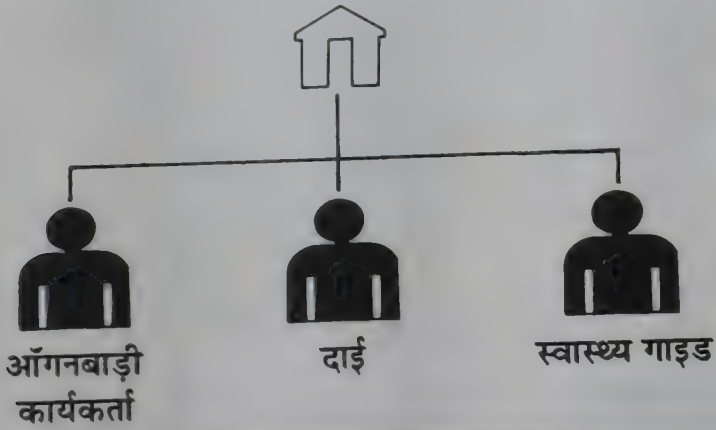
गर्भवती माताओं को टिटनैस टॉक्साइड के टीके लगाना।

बच्चों को टीके लगाना।

दाई का प्रशिक्षण

दाइयों का पता लगाकर उन्हें प्रशिक्षण देना। बाकी सभी काम वही हैं जिन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष) करता है।

आँगनबाड़ी कार्यकर्ता

दाई

स्वास्थ्य गाइड

ग्राम स्तर के स्वास्थ्य कर्मी (ग) स्वास्थ्य गाईड :-

स्वास्थ्य गाईड स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष) के साथ काम करता है। इसकी जिम्मेदारियां भी छूत की बीमारियों, वातावरण की साफ सफाई, रोगों से बचाव के टीके आदि, परिवार कल्याण, जच्चा बच्चा स्वास्थ्य और पोषण से जुड़ी हुई होती हैं।

स्वास्थ्य गाईड की और जिम्मेदारियां
आपातकाल में प्राथमिक चिकित्सा

स्वास्थ्य गाईड नीचे लिखें आम रोगों का इलाज भी कर सकता है

बुखार
सिर दर्द
पीठ का दर्द
खांसी जुकाम
दस्त
उल्टी
खाज व पेट के कीड़े
कान और दांत का दर्द

स्वास्थ्य गाईड मानसिक बीमारी के लक्षण पहचान लेता है और ऐसे रोगियों को स्वास्थ्यं कार्यकर्त्ता के पास भिजवा देता है।

ऊपर लिखे सभी रोगों के बारे जानकारी रखना स्वास्थ्य गाईड की अहम जिम्मेदारी है।

(घ) दाई

दाई की जिम्मेदारी है–

गर्भवती माता का पता लगाना।

गर्भ के दौरान माता की देखभाल करना।

बच्चे को सुरक्षित जन्म देने में मदद करना।

आजकल हर गांव में वहीं की दाई को प्रशिक्षण दिया जा रहा है जिससे कि वह और अच्छी तरह से अपना काम कर सकें।

(ङ) आंगनवाडी कार्यकर्त्ता

यह आई.सी.डी.सी. योजना का हिस्सा होती है। ये जिस वर्ग के लिए काम करती हैं, वे हैं:

6 वर्ष से कम उम्र के बच्चे।

गर्भवती और बच्चे को अपना दूध पिला रही मां।

मां बनने के योग्य आयु-वर्ग की महिलाएं।

सेवाएं :- अतिरिक्त खुराक -
बीमारियों से बचाव के टीके आदि लगाना
स्वास्थ्य के बारे में - परामर्श सेवाएं देना
स्वास्थ्य की जांच
अनौपचारिक शिक्षा

परंपरागत इलाज

गांवो में इलाज करने के लिए आज भी डाक्टर और वैद पुराने तरीकों का सहारा लेते हैं. भारत में आयुर्वेद, सिद्धा, यूनानी, होम्योपैथी, योगा, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्वापंक्चर, आदि जैसे तरीके अब भी प्रयोग में लाए जाते हैं। पिछले कुछ वर्षों में भारत सरकार ने यह कोशिश की है कि इलाज के पुराने तरीकों में सुधार किया जाए जिससे ये अधिक असरदार बन सकें।

पंचायत उठाए कदम

- आप देखें कि आपके इलाके की सभी दाइयां प्रशिक्षित हों। यदि वे प्रशिक्षित नहीं हैं तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से उनको ट्रेनिंग दिलवाएं।
- यदि आपका इलाका आई.सी.डी.एस. योजना में आता है तो पता लगाएं कि आपके यहां की आंगनवाडियां काम कर रही हैं या नहीं, अगर नहीं तो इसका कारण पता करें। अगर ज़रूरत पड़े तो यह मामला अपने इलाके के अधिकरियों के पास ले जाएं।
- पता लगाएं कि स्वास्थ्य गाईड अपना काम ठीक से कर रही है या नहीं।
- गांव के कार्यकर्त्ताओं के लिए लगातार ट्रेनिंग/प्रश्नचर्या पाठ्यक्रमों का आयोजन करें।

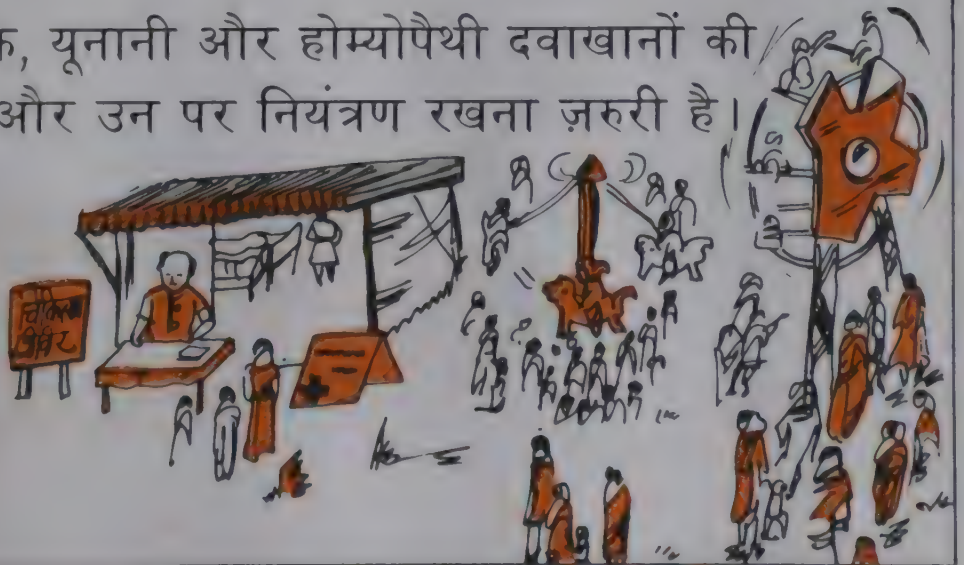
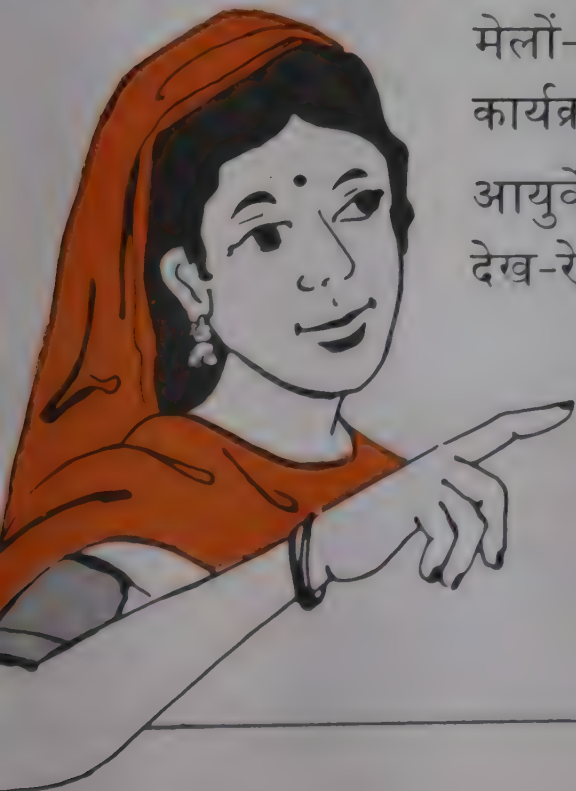
◉ अपने इलाके के उपकेंद्र में पूरा स्टाफ, दवाइयां और उपकरण के होने पर ज़ोर दें।

◉ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के काम पर भी निगरानी रखें। ज़रूरत पड़ने पर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रमुख से बातचीत करें। अपने इलाके के सभी स्वास्थ्य सेविकाओं के साथ उनकी भूमिका, ज़िम्मेदारी और समस्याओं के बारे में बातचीत करें।

◉ यदि लोगों को इन सेवाओं से कुछ शिकायत हो तो उन्हें दूर करने की कोशिश करें। सरकार और लोगों के बीच मेल-मिलाप रखने की ज़िम्मेदारी आपकी है।

याद रखें अधिक से अधिक लोग कार्यक्रमों में भाग लें।

मेलों-ठेलों के समय स्वास्थ्य शिविर और सफाई के कार्यक्रम ज़रूर होने चाहिए।

आयुर्वेदिक, यूनानी और होम्योपैथी दवाखानों की देख-रेख और उन पर नियंत्रण रखना ज़रुरी है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने तपेदिक, मलेरिया, कुष्ठ, दस्त, फाइलेरिया आदि रोगों से निबटने के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम तैयार किए हैं।

ये सभी राष्ट्रीय कार्यक्रम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से चलाए जाते हैं।

राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रमः

मलेरिया समाप्त करने का कार्यक्रम आज भी हर साल 21 लाख लोग मलेरिया के शिकार होते हैं।

मलेरिया, एक तरह के स्त्री मच्छर, के काटने से होता है।

मलेरिया के संकेत

मलेरिया के रोगी को सर्दी लगने के साथ एकाएक तेज बुखार आता है। फिर कुछ देर में बहुत ज्यादा पसीना आने से बुखार उतर जाता है।

बुखार हर रोज या हर दूसरे रोज आ सकता है। बुखार के साथ सिर में दर्द और उल्टी भी हो सकती है।

रोगी के खून की जांच से मलेरिया का पक्का पता लगाया जाता है।

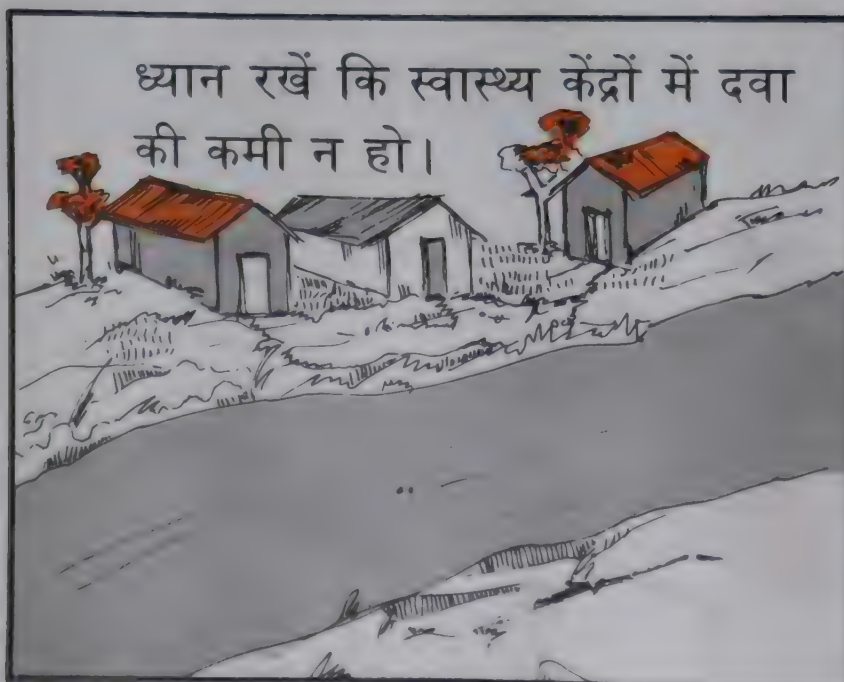
बचाव के उपाय

अपने शरीर पर ऐसा तेल लगाकर रखें जिससे मच्छर शरीर पर न काटें। मच्छरदानी लगा कर सोएं।

ये मच्छर ठहरे हुए पानी में पलते हैं। पानी को डिब्बों, तालाब, गड्ढों, नालियों में जमा न होने दें। जहां जहां पानी जमा हो उन जगहों की सफाई करें।

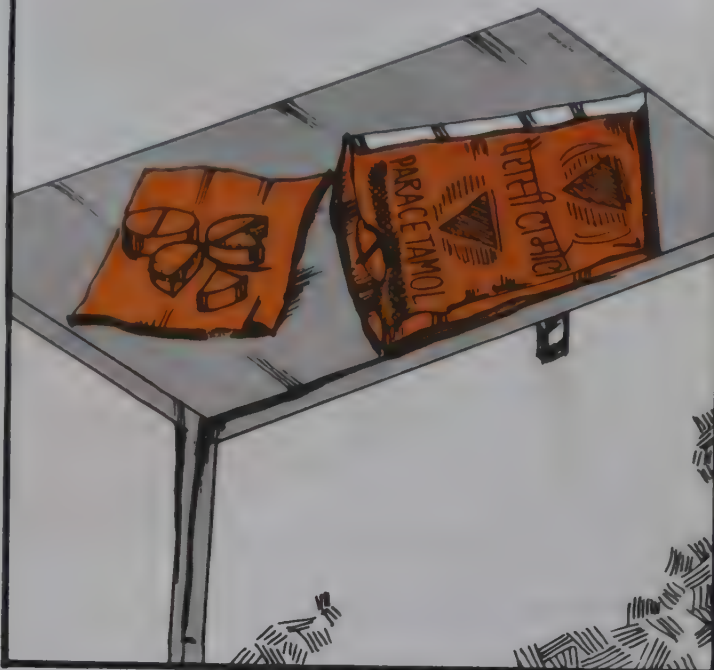
अपने आस पास नियम से सफाई कराते रहें।

मच्छर के अण्डों को मारने के लिए पानी के ऊपर अच्छी तरह डीजल या मिट्टी का तेल डालें।

ध्यान रखें कि स्वास्थ्य केंद्रों में दवा की कमी न हो।

इलाज

मलेरिया की दवा स्वास्थ्य केंद्र / स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास होती है.

बुखार कम करने की दवा (पैरासीटामोल गोलियां) दें।

पैरासीटामोल PARACETAMOL

गीले कपड़े से रोगी के शरीर को पोंछे।

रोगी पर बहुत सारे कपड़े या कम्बल न डालें।

रोगी को जिस समय बुखार हो कमरा ठंडा रखें।

मरीज को भूखा न रखें। भोजन की खुराक हमेशा की तरह दें। यदि बच्चा मां का दूध पीने वाला हो तो उसे दूध मिलता रहना चाहिए।

रोगी को खूब पानी पिलाएं।

बुखार उतर जाने पर भी दवा पूरी लें।

मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम के अन्दर रोगी के खून की जांच की जाती है। और क्लोरोक्विन गोलियां दी जाती है। मरीज को यदि मलेरिया हो तो मलेरिया का भी इलाज किया जाता है।

पंचायत उठाए कदम

- स्वास्थ्य केंद्र में मलेरिया टेस्ट करने का बन्दोबस्त जरूर करवाएं।

- स्वास्थ्य केंद्र से घरों में नियम से डी.डी.टी का छिड़काव करवाएं
- मलेरिया के कारणों के बारे में लोगों को जानकारी दें।
- इस बात पर जोर दें कि स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता लोगों को लगातार मलेरिया से बचने के उपायों के बारे में बताते रहें।

टी.बी.की रोकथाम के लिए कार्यक्रम/ राष्ट्रीय तपेदिक नियंत्रण कार्यक्रम

भारत में तपेदिक से हर मिनट एक आदमी मारा जाता है।

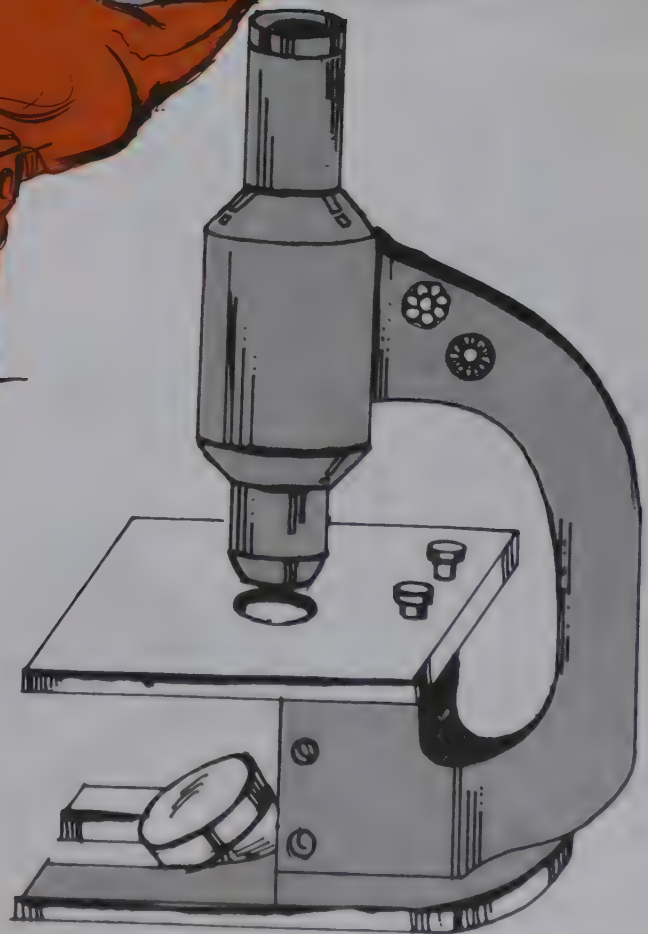
तपेदिक एक छोटे से जीवाणु से फैलता है। यह जीवाणु रोगी द्वारा खांसने, थूकने अथवा उसकी नाक बहने से हवा में फैलता है. जब एक तंदुरूस्त आदमी उस हवा में सांस लेता है तो ये उसके अन्दर पहुंच कर उसे भी बीमार कर देते हैं।

जन्म के तुरन्त बाद बी.सी.जी के टीके लगवा देने से छोटे बच्चों को इस रोग से बचाया जा सकता है।

तपेदिक के संकेत

हल्का-हल्का बुखार जो, शाम को तेज हो जाता है।
भूख नहीं लगती है।

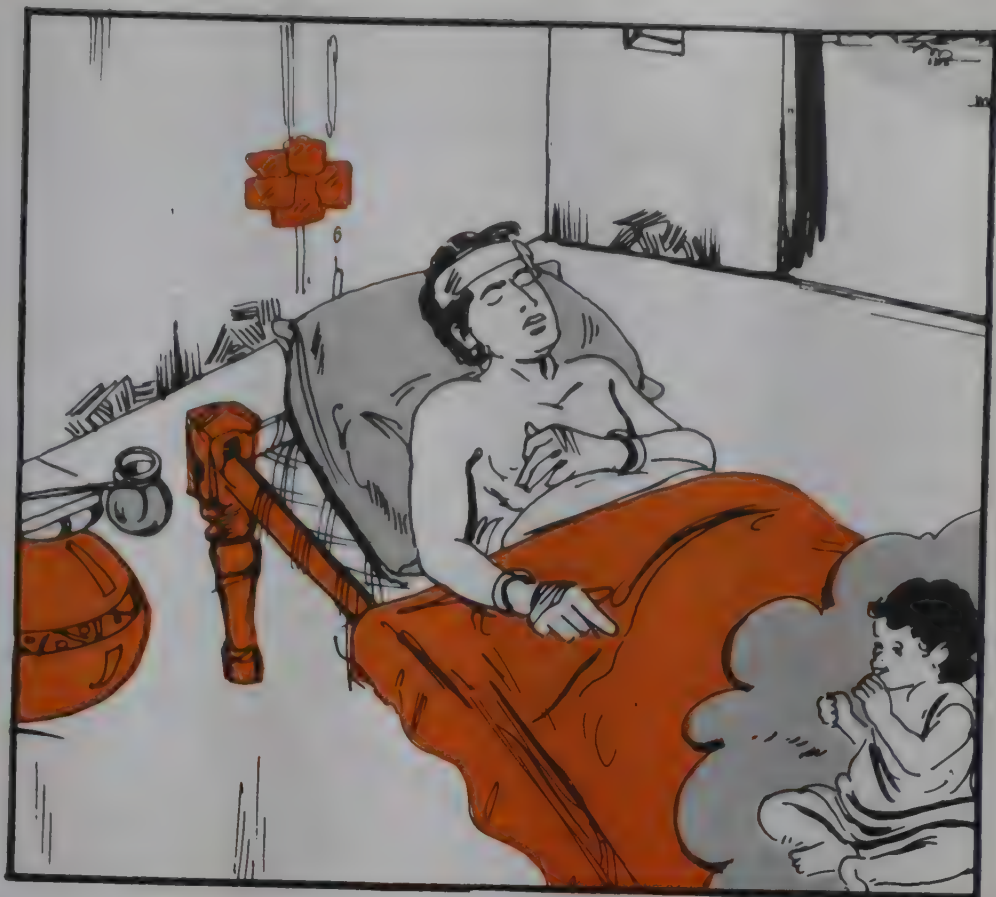
वजन कम होता जाता है।
खांसी महीनों तक ठीक नहीं होती

बलगम के साथ खून आ सकता है।
गले में पिलपिली ग्रंथि हो जाती है।
रोगी के थूक की जांच से रोग का पक्का पता लगाया जाता है।

बचाव

सभी बच्चों को पैदा होते ही बी. सी.जी. के टीके लगवाएं।

बच्चों को अच्छा और भरपूर भोजन दें।

जन्म के तुरंत बाद बच्चों को मां का दूध पिलाना शुरू कर दें।

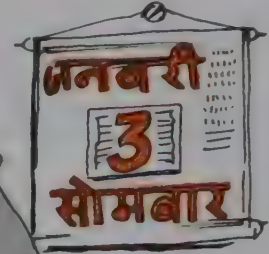
टी.बी. के रोगी का तुरन्त इलाज शुरू करें जिससे यह रोग दूसरों को न लगे। रोगियों को बच्चों से दूर रखें।

खांसते समय रोगी को रूमाल से नाक-मुंह ढक लेने चाहिए।

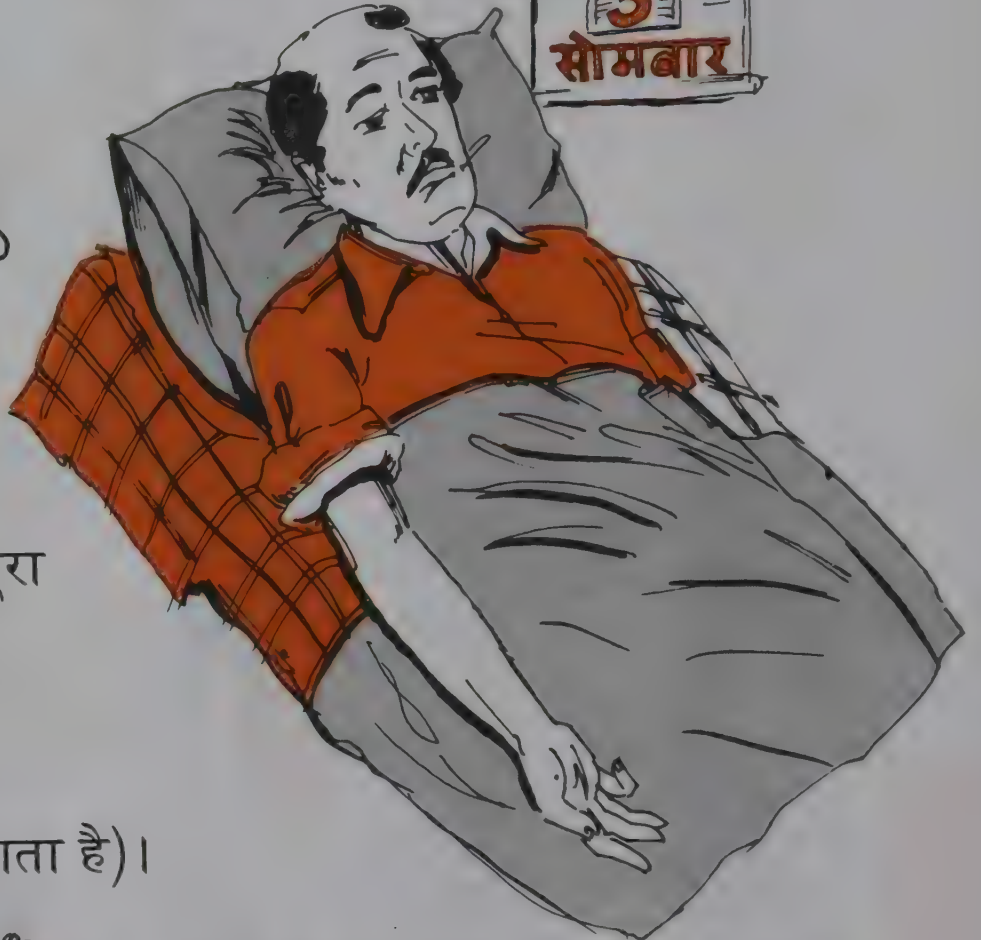
मरीज से कहें कि वह यहां - वहां न थूंके।

यदि घर में किसी को टी.बी. हो, तो घर के दूसरे लोग बार-बार उन्हें देखने ना जायें।

इलाज

तपेदिक या टी.बी. का इलाज हो सकता है। टी.बी. के मरीज अपना इलाज जरूर करवाएं।

जनवरी 3 सोमवार

तपेदिक के इलाज के लिए 3 या 4 दवाएं 6 से 12 महीने तक खानी पड़ती हैं।
परंपरागत विधि से इलाज पूरा होने में 10-12 महीनों का समय लगता है। रसायन चिकित्सा से इलाज 6-8 महीनों से कम समय में हो जाता है)।

अप्रेल 8 शुक्रवार

बीमारी के गहरे संकेत इलाज शुरू करने के एक महीने बाद ही गायब होने शुरू हो जाते हैं। फिर भी इलाज पूरा करना चाहिए।

इलाज के कुछ हफ्तो बाद से ही थूक से दूसरों को बीमारी लगने का डर नहीं रहता.

इसलिए जितनी जल्दी हो सके इलाज शुरू कर देना चाहिए। और इलाज पूरे समय तक करना चाहिए।

पंचायत उठाए कदम

- तपेदिक के बारे में लोगों को जानकारी दें। उन्हें बताएं कि इसका इलाज हो सकता है।
- इस बात का ध्यान रखें कि तपेदिक के रोगी जांच के लिए स्वास्थ्य केंद्र जरूर जाएं।
- सरकार और जिला तपेदिक केंद्र पर दबाव डालें कि वे तपेदिक केंद्रों से इस रोग की दवा दें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता पर इस बात के लिए जोर डाले कि वे तपेदिक के रोगियों का हिसाब रखें और उनकी देखभाल करें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से मरीज पर इलाज पूरा करने के लिए जोर डलवाएं।
- भोजन में कमी इस रोग का एक बहुत बड़ा कारण है। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता सबको समझाए कि वे अच्छा और भरपूर भोजन खाएं।

दस्त के रोकथाम और इलाज के लिए कार्यक्रम (राष्ट्रीय दस्त रोग नियंत्राण कार्यक्रम)

पांच साल से छोटी उम्र के बच्चों की मृत्यु का एक बहुत आम कारण है अतिसार या दस्त लगना। इस बीमारी में शरीर में पानी खत्म हो जाता है, और साथ ही नमक की कमी हो जाती है।

संकेत

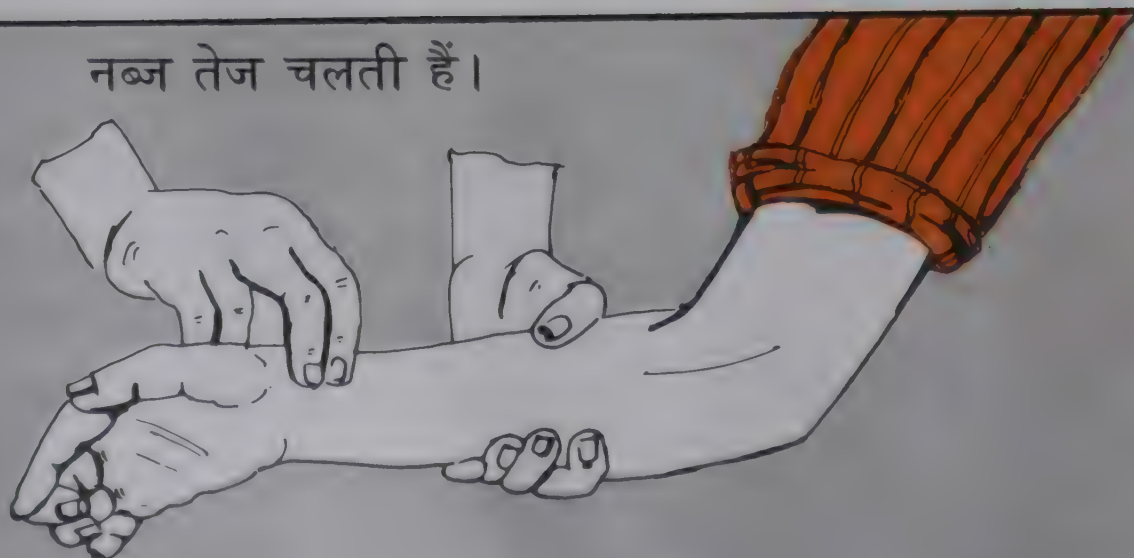
शरीर में पानी की कमी वाला बालकः

कमजोर और सुस्त होता है।

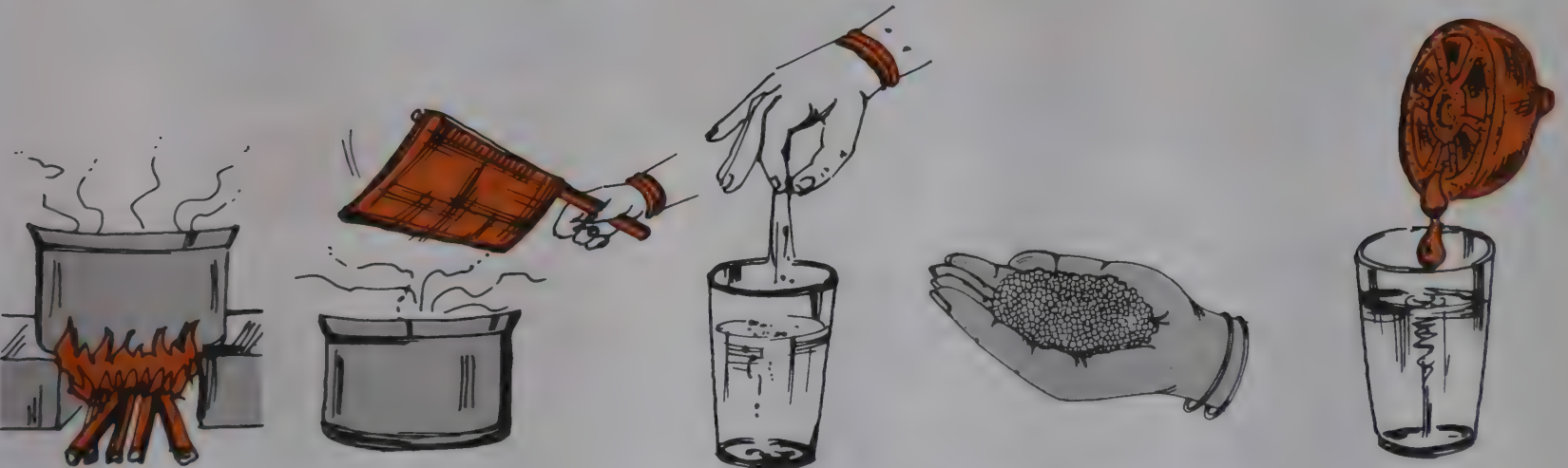
उसकी त्वचा सूख जाती है। उसे चिंयूटी काटो तो सिकुड़ी त्वचा वापस अपने स्थान पर नहीं जाती।

उसे पेशाव कम आता है, या बिल्कुल नहीं होती।

उसकी आंखें धंस जाती हैं।

नब्ज तेज चलती हैं।

बचाव और इलाज

बच्चों को मुंह के रास्ते पानी और नमक का घोल पिलाना चाहिए।

इस घोल को घर में ही बनाया जा सकता है।

$2^{1/2}$ गिलास पानी को उबाल कर ठंडा कर लें।

उसमें थोड़ा नमक (चुटकी भर) मिलाएं. घोल का स्वाद आंसुओं जैसा होगा।

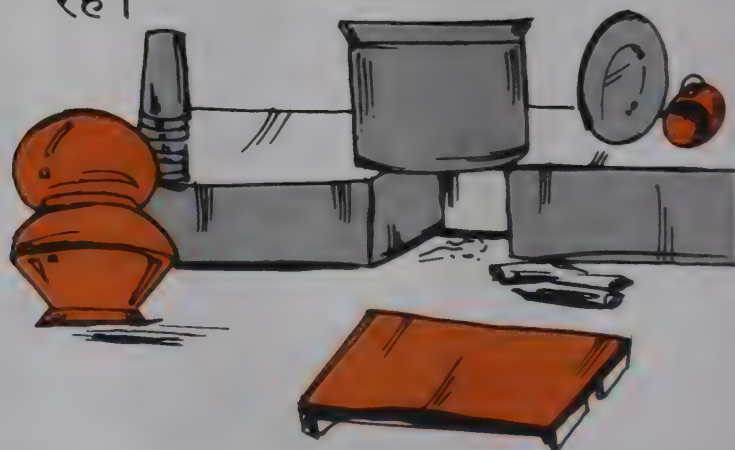
फिर इसमें मुट्ठी भर चीनी मिलाएं।

अगर हो सके तो इसमें फिर दो बूंद नींबू का रस डालें।

थोड़ी थोड़ी देर में बच्चे को यह घोल पिलाते रहना चाहिए।
इस घोल का पॉवडर (ORS) पैकेट में भी मिलता है।

पंचायत उठाए कदम

- शरीर में पानी की कमी की तुरंत पहचान करने और घोल द्वारा उस कमी को दूर करने के बारे में आप लोगों को जानकारी दें।

- अपना दूध पिलाने वाली माताओं को बताएं कि वे डायरिया के समय भी बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें।

- ध्यान रखें कि आपके इलाके में पीने का पानी एकदम साफ हो।

कुष्ठ (कोढ़) की रोकथाम के लिए कार्यक्रम राष्ट्रीय कुष्ठ एग्जीमा नियंत्रण कार्यक्रम

कुष्ठ (कोढ़) का रोग जीवाणुओं (बैक्टीरिया) के कारण होता है और इसमें नसों पर असर पड़ता है। इससे त्वचा, मांसपेशियों आंखों आदि पर भी असर पड़ता है।

अधिकतर कोढ़ के रोगी से दूसरे लोगों को यह रोग नहीं होता। केवल 100 में से केवल 15-20 ही मामले छूत वाले होते हैं। इनसे हमें सावधान रहना चाहिए।

संकेत

त्वचा पर मटमैला या लाल रंग का धब्बा।

शरीर का कोई भाग जिस पर छूने, दर्द, गरमी या सरदी का कोई असर न हो।

उभरा हुआ या चपटा चकत्ता, सूखी या मुलायम त्वचा।

यह जरूरी नहीं कि शरीर पर पड़े सारे चकत्ते कोढ़ के ही हों, फिर भी डाक्टर को जरूर दिखाना चाहिए।

बचाव

इसके लिए कोई टीका नहीं है।

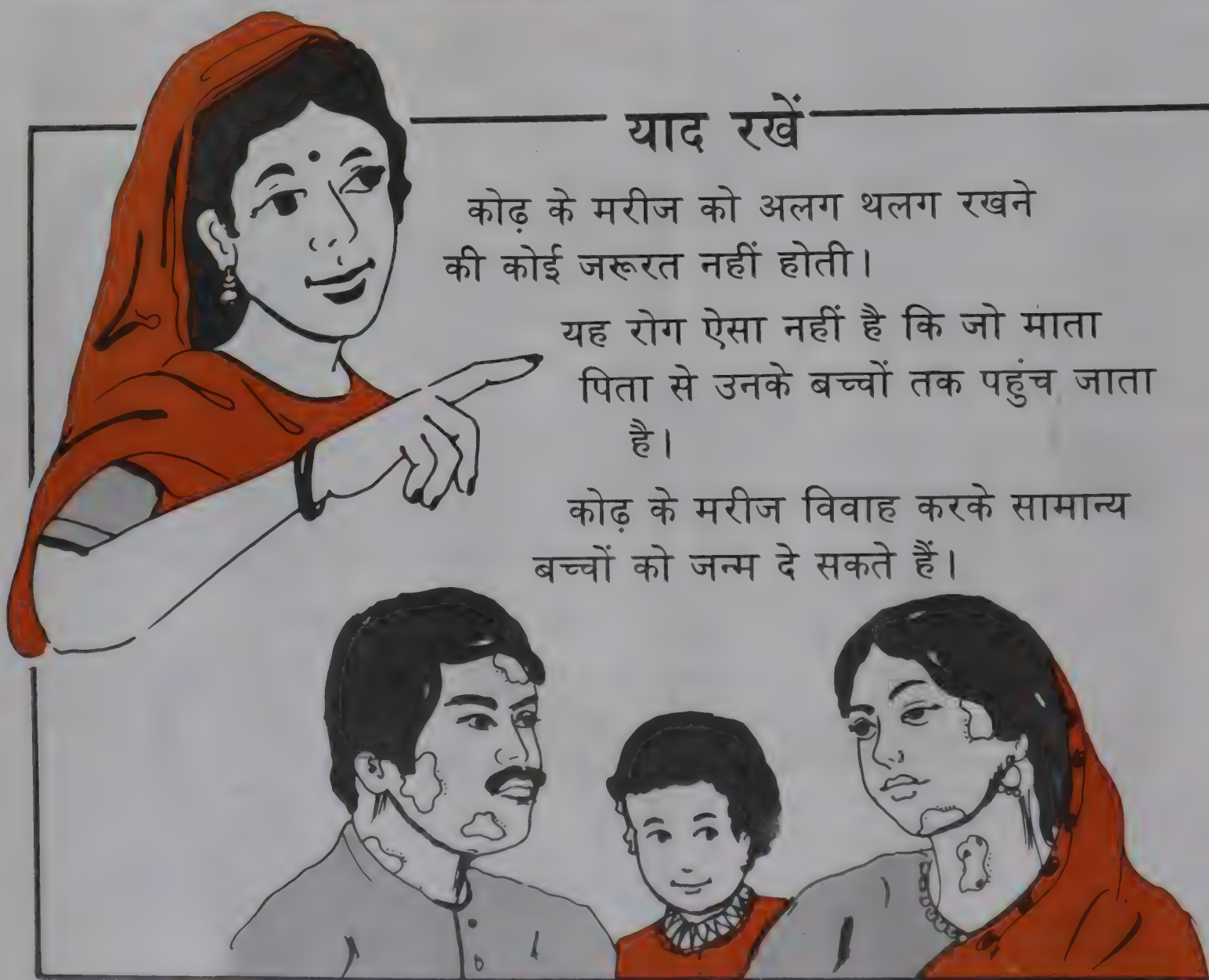
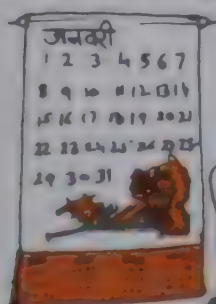
तुरंत इलाज शुरू हो जाने से शरीर को खराब होने से बचाया जा सकता है।

रोगियों का जल्दी से जल्दी पता लगाकर इलाज के लिए पास के स्वास्थ्य केंद्र में खबर करनी चाहिए।

याद रखें

कोढ़ के मरीज को अलग थलग रखने की कोई जरूरत नहीं होती।

यह रोग ऐसा नहीं है कि जो माता पिता से उनके बच्चों तक पहुंच जाता है।

कोढ़ के मरीज विवाह करके सामान्य बच्चों को जन्म दे सकते हैं।

इलाज

कोढ़ का इलाज दो साल से भी ऊपर चलता है और इसके लिए कई दवाइयां लेनी होती हैं।

पंचायत उठए कदम

- आप देखें कि लोग कोढ़ के मरीज से भेदभाव न करें। लोगों को समझाएं कि यह रोग इलाज से ठीक हो जाता है।

- रोगी को किसी काम धंधे/रोजगार में लगाने की कोशिश करें।

- आप ध्यान दें कि जिन बच्चों को कोढ़ हो, वे भी और बच्चों की तरह स्कूल पढ़ने जाएं समाज को उनसे कोई खतरा नहीं होता।
- स्वास्थ्य सहायक को गांव में कोढ़ के रोगियों को पता लगाना चाहिए।
- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में कोढ़ की दवा हमेशा रहनी चाहिए।

घेघा की रोकथाम के लिए कार्यक्रम

शरीर के बढ़ने के लिए आयोडीन बहुत जरूरी है। आयोडीन जमीन में पाया जाता है। जब हम जमीन में उगने वाली चीजें खाते हैं तो ये हमारे शरीर में पहुंच जाता है।

कई स्थान ऐसे होते हैं, जहां जमीन में आयोडीन नहीं होता है। ऐसे इलाकों में रहने वाले लोगों को आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियां हो जाती हैं; जैसे - घेघा (इसमें सामने का गला सूज जाता है), शारीरिक और दिमागी खराबियां

बचाव

आयोडीन मिला नमक ही खाएं।

पंचायत उठाए कदम

- ध्यान रखें कि आपके गांव में आयोडीन मिला नमक ही बिके।
- जिला स्वास्थ्य अधिकारी के पास नमक में आयोडीन की मात्रा का पता लगाने वाली किट रहती है। आपके इलाके में बिकने वाले नमक का इसकी सहायता से जांच लें।

अगर नमक में आयोडीन नहीं है, तो उसकी खबर जिला स्वास्थ्य अधिकारी को दें।

राष्ट्रीय फाइलेरिया (हाथी पांव) रोक-थाम कार्यक्रम

फाइलेरिया या एलिफेंटियासिस एक ऐसा रोग है जिसमें रोगी का पांव सूजकर हाथी जैसा हो जाता है।

इसका असर हाथों और जननेंद्रियों पर भी होता है। यह एक मच्छर के काटने से फैलता है। रोगी के खून की जांच करके इस रोग का पक्का पता लग सकता है।

ये सभी कार्यक्रम प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों से चलाए जाते हैं।
एम.पी.डब्ल्यू. और ए.एन.एम. को इन कार्यक्रमों में लोगों को भागीदार बनाना चाहिए।

पंचायत उठाए कदम

पंचायत दो तरह से काम कर सकती है।

- वह यह देखे कि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ठीक रूप में काम करें।

- प्रथमिक स्वास्थ्य केंद्रो में मिलने वाली सुविधाओं के बारे में लोगों को बताएं।
- लोगों से इन सेवाओं का उपयोग करने के लिए कहें।
- एम.पी.डब्ल्यू. और ए.एन.एम. आदि की बीमारियों के बारे में पता लगाने में मदद करें।
- इन बीमारियों के बारे में लोगों को जानकारी दे सकती है।

- किसी भी जगह पानी जमा न होने दें।

- लोगों को पानी उबाल कर पीने के लिए जोर दें।

- डायरिया की बीमारी में रोगी को नमक चीनी का घोल लेने को कहें।

तपेदिक और कोढ़ के रोगियों को समझाएं कि इन बीमारियों का इलाज लंबे लगकर पूरा करना चाहिए।

इस बात का ध्यान रखें कि आपके इलाके में केवल आयोडीन मिला नमक ही मिलता हो।

इस बात का भी ध्यान रखें कि प्रथमिक स्वस्थ्य केंद्र में रोगियों का सही इलाज किया जाए।

ज्यादा जानकारी के लिए नीची लिखी किताबें पढ़ें। ये पुस्तिकाएं वीहाई (VHAI) द्वारा प्रकाशित हैं।

शिशु की बेहतर देखभाल

डायरिया में सुरक्षित देखभाल

आंखों की देखभाल

कानों की देखभाल

रतिरोग से देखभाल

कुष्ठ की देखभाल

मलेरिया से बचाव के उपाय (अंग्रेजी और हिन्दी में)

सुरक्षित प्रसूति के उपाय (अंग्रेजी और हिन्दी में)

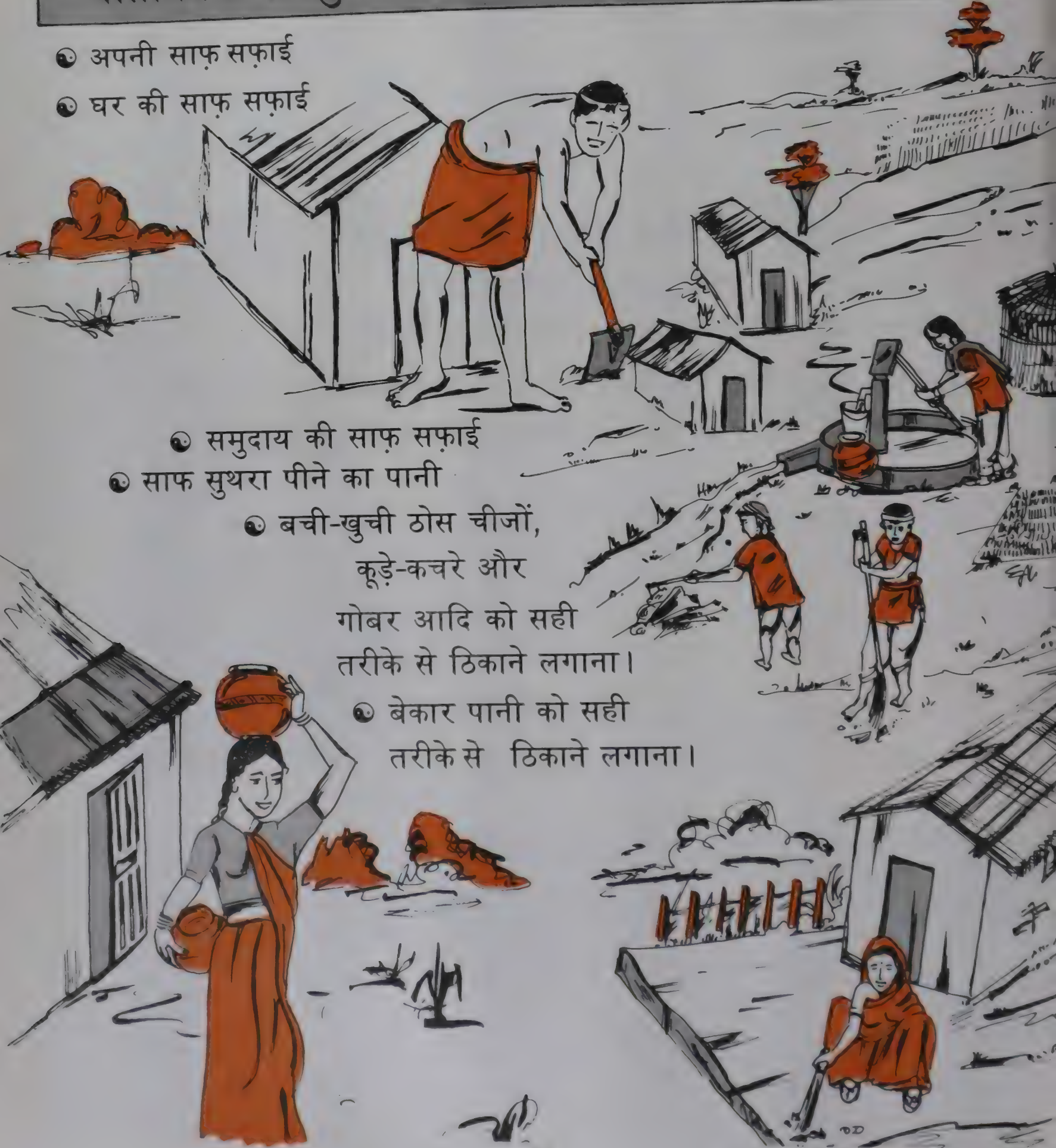
विकलांग बच्चों की देखभाल (अंग्रेजी और हिन्दी में)

मानसिक रूप से विकलांग बच्चों की देखभाल (अंग्रेजी और हिन्दी में)

कालाजार के मरीज की देखभाल कैसे करें (हिन्दी)

वातावरण की शुद्धता

वातावरण की शुद्धता में शामिल हैं–

- अपनी साफ़ सफ़ाई
- घर की साफ़ सफ़ाई
- समुदाय की साफ़ सफ़ाई
- साफ सुथरा पीने का पानी
- बची-खुची ठोस चीजों, कूड़े-कचरे और गोबर आदि को सही तरीके से ठिकाने लगाना।
- बेकार पानी को सही तरीके से ठिकाने लगाना।

अपनी साफ सफाई

- हर रोज़ बालों में कंघी करें।
- खाना पकाते समय बाल बांध कर रखें।
- अपने सिर की जुएं हर रोज़ साफ करें।
- रोज़ नहाएं और अपना चेहरा और हाथ-पांव रोज़ साफ़ करें।
- साबुन, राख या नारियल के रेशे से शरीर साफ़ करें।
- नीम या बबूल के दातुन या कोई भी दंतमंजन से हर रोज़ दो बार अपने दांत साफ़ करें। सवेरे उठने के बाद और रात में सोने से पहले। घर में यदि मंजन न हो तो आप मीठा सोडा और नमक मिलाकर दांत मांज सकते हैं।
- कान साफ रखें। इसके लिए माचिस की तीली या पिन का इस्तेमाल न करें।
- हर हफ़्ते अपने नाखून काटें।
- शौच के बाद अपने अंगों को अच्छी तरह धोकर साफ़ करें।
- शौच के बाद और खाना खाने से पहले अपने हाथों को साबुन या राख से अच्छी तरह साफ़ करें। जहाँ तक हो सके नंगे पांव न चलें।

घर की सफ़ाई

- जहां बच्चे खेलते हैं वहाँ सुअरों व पशुओं को न आने दें।
- बच्चों को घर से कहीं दूर शौच करना सिखाएं।
- पशुओं को घर से दूर रखें।

- चादरों और कंबलों को धूप में नियमित रूप से सुखाएं।
यदि खटमल हों तो चारपाई
पर उबलता पानी डालें और उसी
दिन चद्दर और कंबल को धो डालें।

☯ जिन जानवरों के शरीर पर पिस्सू हों उनसे दूर रहें। पालतू जानवरों को साफ़ रखें जिससे उनके शरीर पर कीड़े न पड़े।

☯ फर्श पर न थूकें। जब आप खांसें या छींकें तो अपने मुंह को अपने हाथ, रूमाल या कपड़े से ढक लें।

☯ घर की सफ़ाई नियमित रूप से करें। झाड़ू लगाने के साथ-साथ फर्श की धुलाई भी करें। दीवारें भी साफ करते रहें। फर्नीचर के नीचे से झाड़ू मारकर साफ़ करें। घर के फर्श और दीवारों के सुराख भर दें।

☯ कच्चे फर्श को साफ़ रखने का सबसे अच्छा तरीका है, उसे गाय के गोबर से लीप दें।

☯ फूस की छतों में पलते कीटों को मारने के लिए महीने में एक बार धूनी दें।

☯ अगर हो सके तो घर के आस-पास डी.डी.टी. या बी.एच.सी. का छिड़काव करें।

☯ घर में एक सस्ता शौचालय बनाएं। और सभी परिवार वालों को इसका इस्तेमाल करने को कहें।

☯ बेकार पानी के बहने के लिए बगीचे में या घर से दूर बने गड्ढे की ओर रास्ता बना दें।

☯ कूड़े कचरे को घर से और पीने के पानी के कुएं, बावड़ी से दूर दबाएं। उस पर मिट्टी डाल दें। हर हफ्ते उस पर मिट्टी डालते रहें, ताकि उसमें मच्छर-मक्खियां न पैदा हो। गोबर से खाद बनाने के लिए गोबर को गड्ढे में दबा दें।

खाने पीने में सफाई

- जो पानी सरकारी नल से न लिया जाता हो, उसे उबाल कर ही पिएं।

- मक्खियों और कीड़ों को खाने की चीजें पर न बैठने दें। फलों को अच्छी तरह साफ़ करके खाएं। खुला रखा खाना बच्चों को न खाने दें। खाने के आस-पास अगर मक्खियां देखें तो उस खाने को न खाएं। जूठे बर्तनों को भी तुरंत साफ़ कर दें।

- मांस को अच्छी तरह पकाकर ही खाएं। पुराना रखा हुआ मांस न खाएं। अगर मांस में से बास आ रही हो तो वह ज़हरीला हो सकता है।

- टी.बी., फ्लू, सरदी-ज़ुकाम या कोई और छूत वाली बीमारी के रोगियों के साथ बैठकर नहीं खाना चाहिए। उनके जूठे बर्तनों को दूसरे लोगों के लिए इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह धो लें।

हम अपने बच्चे के स्वास्थ्य की देख-रेख कैसे कर सकते हैं?

जिस बच्चे के जख्म हो, खारिश हो या जूएं हों, उसे दूसरे बच्चों के साथ न सुलाएं। इससे उसकी बीमारी दूसरे बच्चों को लग सकती है।

टी.बी. या तपेदिक के मरीज़ के पास बच्चों को न सुलाएँ।

सभी बच्चों को टी.बी. (बी.सी.जी) का टीका लगवाएं।

अपने बच्चों को भर पेट भोजन खिलाएं। अच्छी खुराक पाने वाले बच्चों का शरीर बीमारी से लड़ पता है।

पीने का पानी

- गांव-गांव में गहरे हैंड पम्प या हाथ वाले नल लगवाएं जिससे पीने का स्वच्छ पानी मिल सके।
- हैंड पम्प लगाने के लिए, सरकार ने कई योजनाएं बनाई हैं इनके बारे में पता लगाएं।
- जहां गहरे हैंड पम्प न बन सकें, वहां कम गहरे पम्प भी बनाएं जा सकते हैं. इसके लिए लोक निर्माण विभाग के इंजीनियरों से मिलें।

☯ हैंड पम्प के लिए जगह लोगों से पूछ कर तय करें। इससे हैंडपंप के रख रखाव के लिए आपको सबका सहयोग मिलेगा।

☯ हैंड पम्प के आस-पास की ज़मीन पक्की कर दें जिससे वहां पानी जमा न हो।

☯ तीन औरतों को हैंड पम्प के रख-रखाव के लिए ट्रेनिंग दिलवाएं।

☯ उनके वेतन के लिए एक कोष बना दें।

☯ कूओं के रख-रखाव के लिए भी गांव वालों से चंदा लिया जा सकता है।

कुंए का पानी गंदा कैसे हो जाता है?

☯ खुले कूएं का पानी गंदा हो जाता है। अगर कुएं से ही पानी लेना हो तो कूएं का ढक्कन बनवा लें।

☯ गंदी बाल्टी से पानी भरने से भी कूएं का पानी गंदा हो सकता है।

☯ कच्चे कूएं के पानी से भी स्वास्थ्य को खतरा रहता है।

☯ मवेशियों और इंसानों को एक ही जगह से पानी नहीं पीना चाहिए. यदि दूसरा कोई चारा न हो तो बीच में एक बाड़ लगा दें।

फालतू चीजों का सही निपटान

- कूड़ा-करकट घर से जितनी दूर हो सके, किसी गड्ढे में दबा दें। यह स्थान वहां से भी काफी दूर होना चाहिए जहां से लोग पीने का पानी लेते हैं।
- कूड़ा-करकट जमा करके कंपोस्ट (मिश्रित) खाद के गड्ढे बनाकर उनमें डाल दें। खाद बन जाने पर इसे खेती के काम में ला सकते हैं।

मवेशियों के गोबर आदि का निपटान

- मवेशियों के गोबर के लिए भी कंपोस्ट पिट बना लें। इससे खेती के लिए खाद मिलती रहेगी।
- इन्सान और मवेशियों के मल से बायो-गैस मिल सकेगी। बायो-गैस को खाना पकाने, हाथ तापने, नहाने का पानी गरम करने और बिजली पैदा करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

मनुष्य के मल का सही निपटान

मनुष्य के मल से अनेक रोग फैलते हैं: इनमें हैं हैजा, दस्त, टायफायड, पैराटायफायड, जिगर की बीमारी, हुक-वर्म (अंकुश-कृमि), डायरिया आदि। मनुष्य के मल से 50 रोगों की छूत तंदुरूस्त व्यक्तियों को लग सकती है।

हर गांव में शौचालय बनाए जाने चाहिए।

सबसे साधारण शौचालय बनाने का तरीका यह है कि गहरा गड्ढा खोद कर उस के ऊपर एक कच्ची छत डाल दी जाए।

हर बार शौच के लिए जाएं तो ऊपर से राख, मिट्टी या चूना उसमें डाल दें। इससे बदबू भी दबेगी और मक्खियां भी नहीं आ पाएंगी।

ऐसा शौचालय घर और पीने का पानी लेने वाली जगह से कम से कम 20 मीटर की दूरी पर होना चाहिए।

बाल्टी वाले शौचालय स्वास्थ्य को कैसे हानि पहुंचाते हैं?

मल मूत्र से भरी इन बाल्टियों को मल कक्षों तक ले जाया जाता है, तो यह रास्ते भर बाल्टियों में से टपकता जाता है.

बाल्टी को कभी-कभी बिना साफ किए, खुले में ही छोड़ दिया जाता है जिससे इन पर मक्खियां बैठती हैं।

बाल्टी रखने वाली जगहों को जब पानी से साफ़ किया जाता है तो मल और रात का जमा कूड़ा सड़कों पर फैल जाता है। इससे पूरी बस्ती में बदबू भी फैल जाती है और लोगों की सेहत को भी खतरा पैदा हो जाता है।

साफ-सफाई का स्वास्थ्य और लोगों के रहन सहन पर असर

यह देखा गया है कि जिन गांवों में पानी के लिए हाथ वाले नल और ट्यूबवैल हैं और फ्लश वाले शौचालय हैं, वहां आत्रशोथ तथा पेट की दूसरी बीमारियां और मौतें सबसे कम होती हैं।

इसके बाद वे गांव आते हैं, जिनमें शौचालय तो हैं मगर पीने का साफ पानी नहीं है.

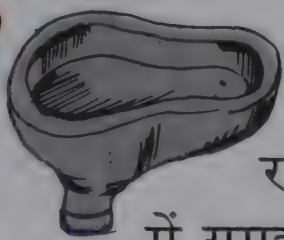
तीसरे नंबर पर बीमारियां और मौतें उन गांवों में ज़्यादा होती हैं जहां हैंडपंप और ट्यूब-वैल तो होते हैं, पर शौचालय नहीं होते।

सबसे ज्यादा बीमारियां और मौतें उन गांवों में होती हैं जिनमें न शौचालय होते हैं और न पीने का साफ़ पानी।

जिस समाज में लोगों की सेहत अच्छी होगी, वातावरण स्वच्छ होगा, वहीं समाज आगे बढ़ सकेगा। इसके लिए ज़रूरी है किः

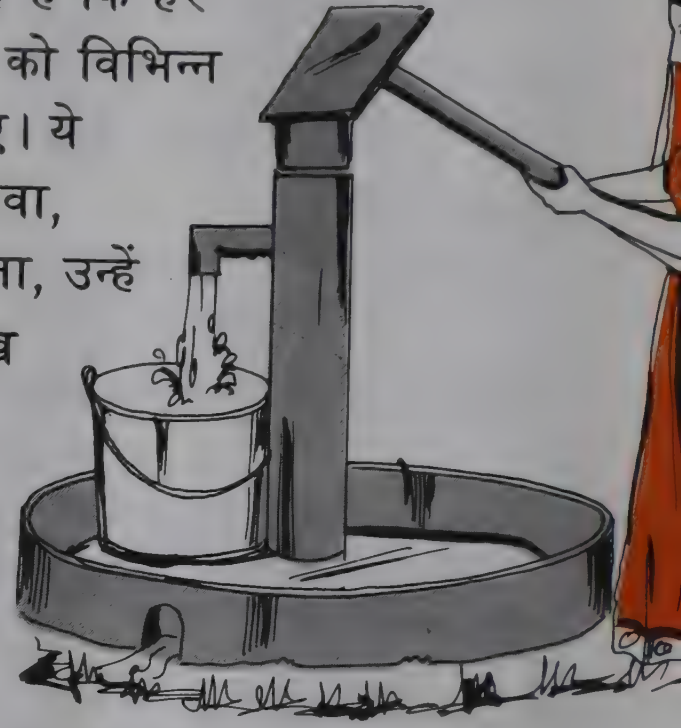
बाल्टी वाले शौचालयों को बदल कर पानी के फ्लश वाले शौचालय बनाए जाएं।

जिन घरों में शौचालय नहीं हैं वहां शौचालय बनाए जाएं. इसके अलावा सार्वजनिक शौचालय बनाए जाएं, जहां लोग नहा सकें।

लोग दोबारा खुले में न बैठने लगें, इसके लिए इन शौचालयों का अच्छा रखरखाव जरूरी है।

शौचालयों के बनने से पहले और बाद में सभी लोगों को फिल्मों/स्लाइडों से इनके रख-रखाव और इनसे लगातार लाभ के बारे में समझाना होगा।

इसे अपनाने के लिए लोगों को तैयार किया जाना चाहिए।

पंचायत उठाए कदम

इसका तरीका यह है कि हर जिले से दो लोगों को विभिन्न विषयों के बारे में बताया जाए। ये विषय हैं: प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, सुलभ शौचालयों का बनाना, उन्हें चलाना और उनकी देख रेख करना; सामाजिक वानिकी; हैंडपंपो को लगाना, उनकी मरम्मत और उनकी देख रेख का काम; परिवार कल्याण; प्रौढ़ शिक्षा; धुआं-रहित चूल्हों का बनाना; सौर ऊर्जा, बायो-गैस संयंत्र; राज्य स्तर पर ग्रामीण विकास से जुड़े सार्वजनिक कार्य। ये लोग फिर ब्लाक स्तर पर ट्रेनिंग (हर ब्लाक से दो व्यक्तियों को) दें।

ये ब्लाक स्तर के प्रशिक्षक पंचायत स्तर पर (हर पंचायत से दो को) ट्रेनिंग देंगे. पंचायत सदस्य होने के नाते आप 'परिवर्तन प्रतिनिधि' (चेंज एजेंट) की विशेष भूमिका निभा सकते हैं।

इसके पीछे भावना यह है कि काम सीखने के बाद लोग अपने गांव में रह कर ही अपना रोजगार कमा सकें।

अपने गांव के एक प्रशिक्षित युवक होने के कारण आप सरकारी संस्थाओं और जनता के बीच एक महत्वपूर्ण प्रेरक कड़ी का काम कर सकेंगे। गांव के लोगों के बीच का ही एक सदस्य होने के नाते वे लोग आपको आसानी से अपना प्रतिनिधि स्वीकार कर लेंगे। प्रेरक होने के नाते आप सरकारी कार्यक्रमों की जानकारी लोगों तक पहुंचा सकते हैं। उन तक तकनीकी सहायता पहुंचा सकते हैं।

सरकारी कार्यक्रम

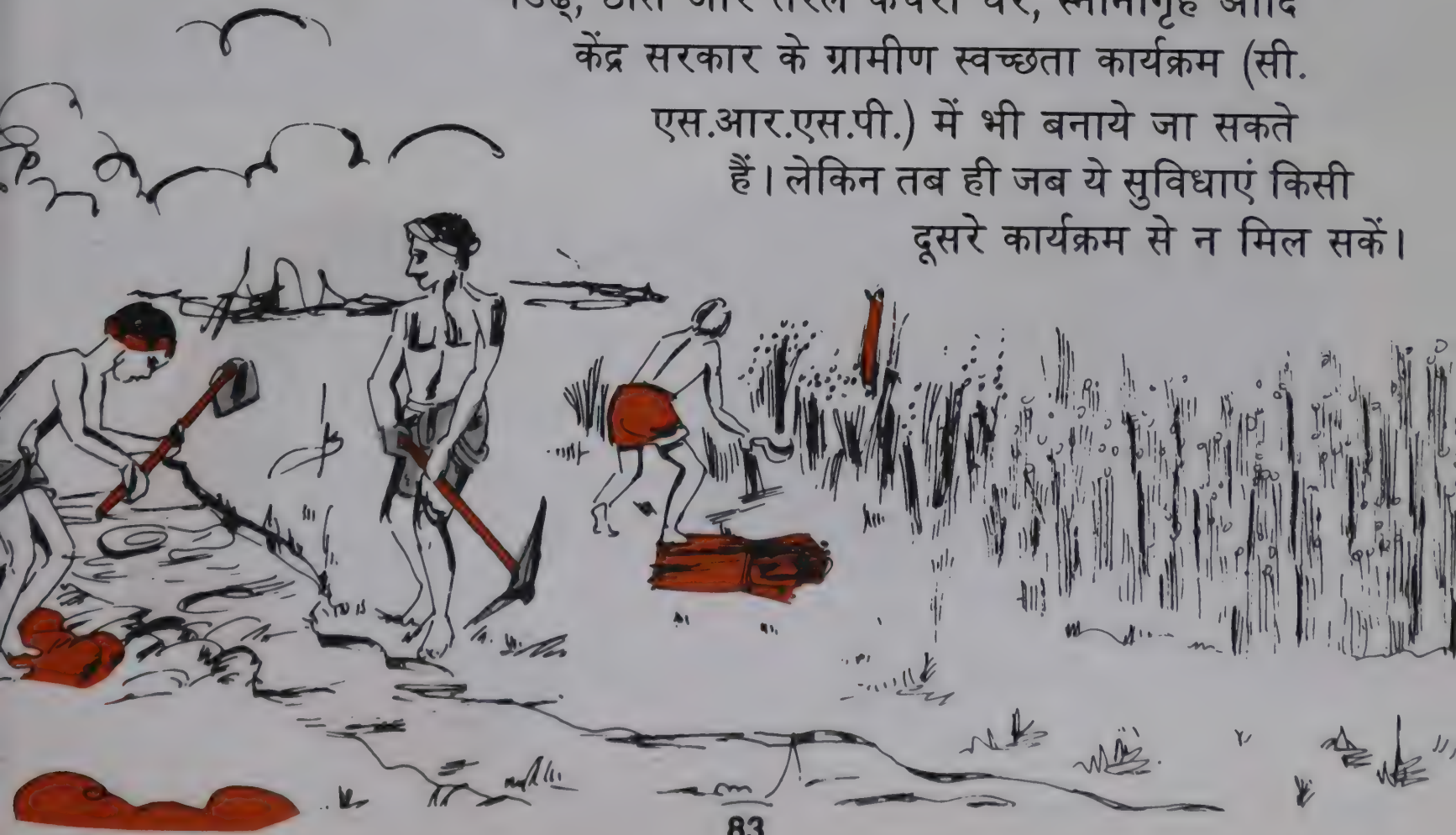
ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा केंद्र सरकार का ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम 1986 में आरंभ किया गया था। इसका उद्‌देश्य था देहातों में लोगों के जीवन स्तर में सुधार लाना और महिलाओं को ओट तथा सम्मान दिलाना।

कार्यक्रम का उद्देश्य :

(1) जहां जहां मांग हो, वहां हर घर में साफ सुथरे शौचालय बनाना।

(2) जहां अलग से किसी घर में शौचालय बन सकें, वहां खास महिलाओं के लिए शौचालय बनाना।

पूरे गांव के लिए साफ सफाई का प्रबंध

साफ सफाई से जुड़ी दूसरी चीजें जैसे कि पानी सोखने के गडढ़े, ठोस और तरल कचरा घर, स्नानागृह आदि केंद्र सरकार के ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम (सी. एस.आर.एस.पी.) में भी बनाये जा सकते हैं। लेकिन तब ही जब ये सुविधाएं किसी दूसरे कार्यक्रम से न मिल सकें।

आम बीमारियां

हमारे गाँवों में होने वाली कुछ आम बीमारियां हैं

सर्दी/जुकाम

बुखार

डायरिया

सांप/बिच्छु का डंक

जलना

लोगों की सेहत की ज़िम्मेदारी उन्हीं पर होनी चाहिए। जहाँ लोग ही कार्यक्रम तय करते हैं और वे ही उन्हें चलाते भी हैं, वहाँ कार्यक्रम अधिक असरदार होते हैं।

खांसी-जुकाम

खांसी अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। लेकिन गले, फेफड़ों या फेफड़ों को जाने वाली नलिकाओं की बीमारी से खांसी हो सकती है।

खांसने वाले बच्चे का सांस जब तेज चलने लगे, तब उसे तुरंत पास के स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना चाहिए।

अगर बच्चा कुछ भी पी या चूस न सके तो उसे किसी अच्छे डाक्टर को दिखाना चाहिए। ऐसे बच्चों का घर पर इलाज नहीं हो सकता।

जुकाम में नाक बहती है, गले में खराश और खांसी होती है और कभी-कभी बुखार भी हो जाता है।

खांसी/जुकाम के समय अगर सांस ठीक चल रही हो (न अधिक तेज न धीरे) तो दवा की जरूरत नहीं पड़ती। पांच-सात दिन में खांसी/जुकाम अपने आप ही ठीक हो जाता है।

घरेलू नुस्खे

आप बीमार को यह शरबत बनाकर दें:

1 हिस्सा शहद + 1 हिस्सा नींबू का रस या 10-12 तुलसी के पत्तों का रस या एक हिस्सा अदरक के टुकड़े का रस। बीमार को हर 2-3 घंटे में इस शरबत का एक एक बड़ा चम्मच पिलाते रहें।

याद रखें

सरदी-जुकाम-खांसी और बुखार में भी माँ बच्चे को अपना दूध पिलाती रहे। थोड़ी-थोड़ी देर में और थोड़ा-थोड़ा।

खिड़कियां खुली रखें. ताज़ी हवा बीमार के लिए अच्छी रहती है। पर यह भी ध्यान रहे कि बीमार को ठण्ड न लग जाए।

बच्चे को कोसा रखें, गरम नहीं।

अगर किसी बड़े को खांसी या सरदी जुकाम हो, तो उसे छोटे बच्चों से दूर रहना चाहिए।

बच्चे को धुँए वाले कमरे में न सुलाएं। धुएं से (तंबाकू या चूल्हे के धुएं) खांसी बढ़ जाती है।

जिस बच्चे को सर्दी जुकाम हो उसे और बच्चों के साथ न सुलायें।

बुख़ार

शरीर में किसी बीमारी के कारण बुख़ार हो सकता है।

18 साल या 18 साल से अधिक उम्र के लोगों का बुख़ार ठीक करने के लिए, पैरासिटमोल की एक-एक गोली दिन में तीन बार दें।

बुख़ार जब ज़्यादा बढ़ जाए, ख़ास कर बच्चों का, तो डाक्टर से मदद लेनी चाहिए।

बुखार को बहुत अधिक न बढ़ने दें। तेज बुखार से दौरे पड़ सकते हैं और दिमाग़ में भी ख़राबी आ सकती है।

जब किसी को बुख़ार आए तो

उस पर से सब कपड़े हटा दें। उसे कंबल में न लपेटें

ठंडे पानी में साफ कपड़ा भिगो कर उसे निचोड़ें, और फिर बीमार के माथे और छाती पर फैला दें। इससे उसका शरीर ठण्डा रहेगा।

ध्यान रखें कि मरीज़ को खूब पानी पिलाया जाए।

डायरिया

टट्टी के साथ आंव या खून आए तो उसे दस्त कहा जाता है। दिन में 2-3 बार दस्त आएं तो वह डायरिया हो सकता है। डायरिया अपने शरीर की सफाई की कमी से होता है।

खुले में शौच पड़ा रहने से और शौचघर के गंदा रहने से भी यह रोग हो सकता है।

भोजन में कमी या ख़राबी से भी डायरिया हो जाता है। डायरिया से शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाती है।

शरीर में पानी की कमी की पहचान

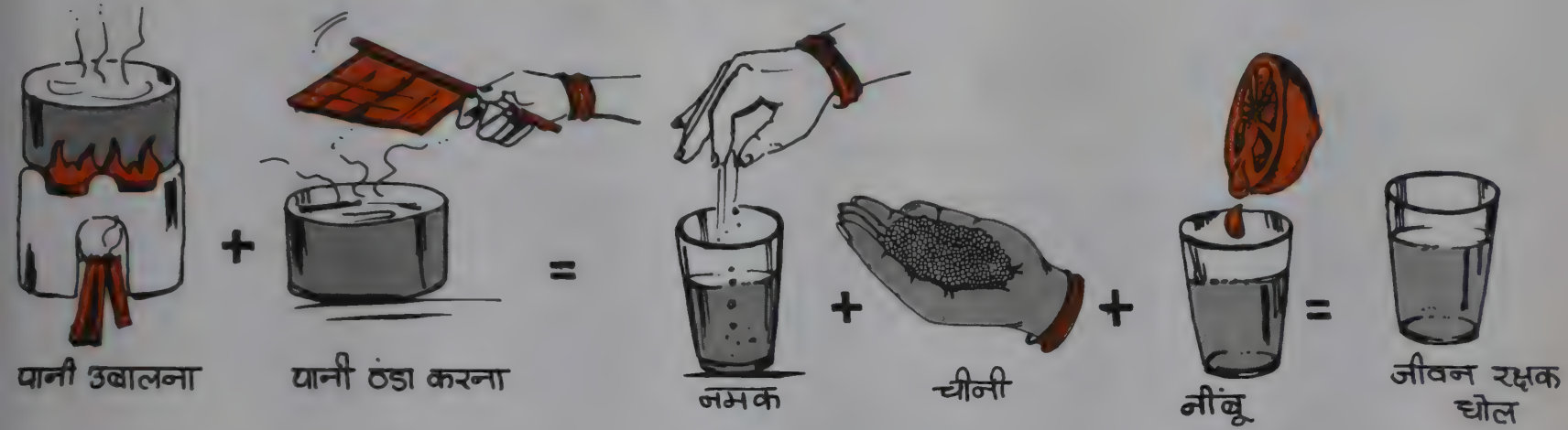
- आंखें धंस जाती हैं।

☺ नाड़ी तेज चलती है पर कमजोर पड़ जाती है।

☺ त्वचा में लचीलापन नहीं रहता। कभी-कभी पेशाब आना भी बंद हो जाता है।

यदि ये सारी बातें दिखाई दें तो तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाते समय नमक-चीनी का घोल साथ लेकर जाएं। रास्ते में बीमार को घोल पिलाते रहें।

पानी उबालना + पानी ठंडा करना = नमक + चीनी + नींबू = जीवन रक्षक घोल

शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल सबसे अच्छा रहता है। लेकिन घर में बना कोई भी घोल जैसे कि चावल का पानी, लस्सी, ताजा नारियल पानी भी दिया जा सकता है। अगर कुछ भी न हो तो सादा पानी ही पिलाते रहें।

पानी

डायरिया से जब तक आराम न आए, तो ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल सबसे अच्छा रहता है। लेकिन घर में बना कोई भी घोल जैसे कि चावल का पानी, लस्सी, ताजा नारियल पानी पिलाते रहना चाहिए।

3 से 5 दिन में डायरिया अपने आप ठीक हो जाता है।

अपने शरीर को साफ़ रखें। तरल पदार्थ भर-पूर और भोजन खाएं।

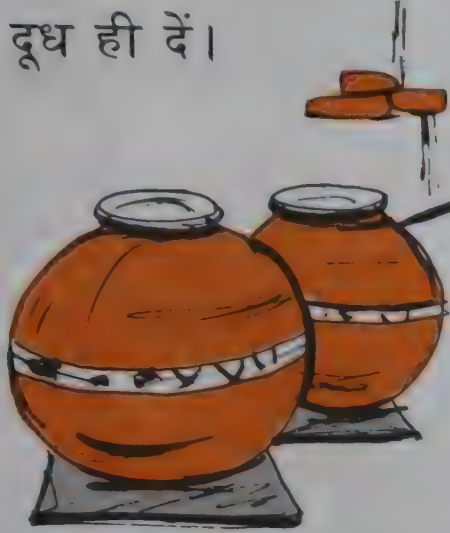
अपने गांव को साफ रखें।

पीने का पानी एकदम साफ़ रखें।

गांव मे सबके लिए सामुदायिक शौचालय बनवाएं जिससे लोग खुले में शौच न करें।

अधिक जानकारी के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम का अध्याय या जहाँ डाक्टर न हो पुस्तक देखें।

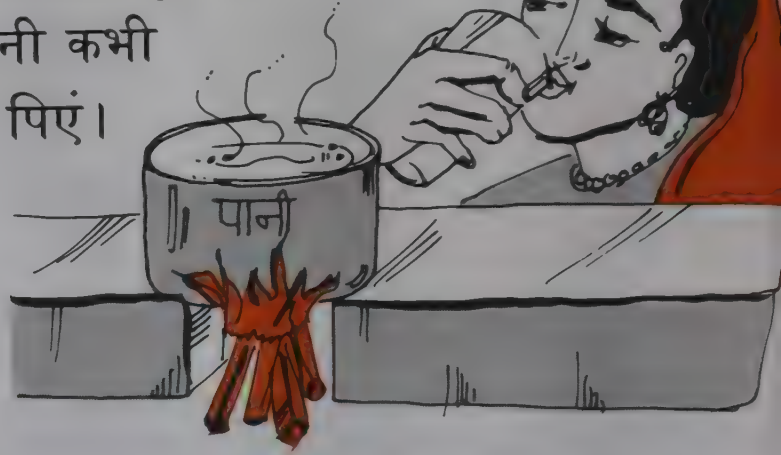
छोटे बच्चों को डायरिया से हम कैसे बचाएं

पहले छः महीने तक बच्चे को मां का दूध ही दें।

बच्चा जब ठोस आहार लेना शुरू कर दे, तो शुरू में उसे मसली हुई चीज़ें थोड़ी थोड़ी खिलाएं।

बच्चे को साफ रखें. उसे गंदी चीजें मुंह में न डालने दें। देखें कि वह मिट्टी न खाए।

याद रखें

पानी हमेशा उबाल कर पिएं या गहरे कूएं का पानी ही पिएं। खुले या कच्चे कुएं का पानी कभी न पिएं।

पानी

खाने की चीज़ों को धूल और मक्खियों से बचाएं। उन्हें ढककर रखें।

अचार

शौच के बाद और बच्चे का मल साफ़ करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साफ़ करें।

भोजन को छूने और खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह साफ़ कर लें।

SAAP

सांप का डसना

शरीर के जिस भाग में सांप ने काटलिया हो, उसे हिलाएं न। हिलाने से ज़हर सारे शरीर में फैल जाता है।

जहां सांप ने काटा हो उससे थोड़ा सा ऊपर कस कर एक कपड़ा बांध दें।

जहां सांप के दांत के निशान हों, वहां साफ चाकू से 1 सेंटीमीटर लम्बा और 1/2 सेंटीमीटर गहरा घाव बनाएं।

उसके बाद 15 मिनट तक कटे भाग से ज़हर चूस-चूस कर थूकते रहें।

3 घंटें के अन्दर-अन्दर स्वास्थ्य मरीज़ को केंद्र से सांप के काटने का टीका लगवा लें।

काटी गई जगह पर, बर्फ़ का टुकड़ा रख दें।

खांसी कम करने के लिए बीमार को खूब पानी पिलाएं

बिना सुई वाली पिचकारी (सिरिंज) से बन्द नाक खोली जा सकती है।

बड़े बच्चे हथेली में नमक वाला पानी लेकर नाक से अंदर की तरफ खींचें। बंद नाक खुल जाती है।

अगर नाक बह रही हो तो उसे साफ़ ज़रूर करना पर छिनकना नहीं चाहिए। नहीं तो इस से कान में दर्द हो सकता है

याद रखें

- बीमार का तुरंत डॉक्टर से इलाज करवाना चाहिए।
- ऊपर बताई गई बातों पर तुरंत अमल करना चाहिए।
- जादू टोना या झाड़ फूँक से कोई लाभ नहीं होता।
- शराब का या और कोई नशा नहीं करना चाहिए।

बिच्छू का डंक (डसना)

डंक की जगह पर बर्फ रख दें। और एसप्रिन की गोली खा लें।

दर्द कम करने के लिए स्वास्थ्य केन्द्र से एमिटिन का टीका लगवा लें।

अगर 5 साल से कम उम्र के बच्चे को बिच्छू ने डसा हो तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।

याद रखें

जलना

ज़्यादातर जलने से बचा जा सकता है।

छोटे बच्चों को आग के पास न जाने दें।

- लालटेन और माचिस बच्चों से दूर रखें।
- गर्म बर्तन बच्चों से दूर रखें।

पहने हुए कपड़े अच्छी तरह शरीर पर लपेट कर ही आग के पास जाएं। नाइलोन के कपड़े पहनकर खाना न पकाएं।

मामूली जलन

- जले भाग पर तुरंत ठंडा पानी डालें।
- और उस पर हल्दी का लेप करें।

पानी

हल्दी

जलन के गहरे घाव

अगर जलने से चमड़ी झुलस जाए, तो यह खतरनाक हो सकता है।

- जले भाग को साफ कपड़े में लपेट कर मरीज़ को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- अगर यह न हो सके तो मरीज़ के घाव का पहले बताए गए तरीके से इलाज करें। वैसलीन न मिले तो घाव पर कुछ न लगाएं। घाव पर एक साफ़ कपड़ा लपेट दें।
- हर बार जब कपड़ा खून या मवाद से भीग जाए, ता उसे बदल दें।

दूसरे दरजे की जलन

अगर जलने से छाले पड़ जाएं तो इन छालों को न फोड़ें।

अगर फूट जाएं, तो घाव को साबुन और पानी से साफ करें। थोड़ा सा पानी उबाल कर ठण्डा कर लें।

वैसलीन को उबाल कर ठण्डा कर लें।

फिर एक पतली जाली (पट्टी) पर वैसलीन रख कर उसे घाव पर रख दें।

वैसलीन न हो तो, उस पर घी या मक्खन न लगाएं. घाव को खुला ही छोड़ दें।

जच्चा-बच्चा की सेहत

किसी महिला को अगर एक महीने से अधिक से माहवारी न हुई हो, तो उसे महिला स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से मिलना चाहिए हो सकता है उसके गर्भ ठहर गया हो।

गर्भावस्था के संकेत

महावारी नहीं होती।
सुबह के समय जी मिचलाता है या उल्टी आती है।
बार-बार पेशाब आता है।

पेट बढ़ने लगता है।
छाती (चुचुक) भी भरने लगती है।
चेहरे, छाती और पेट पर गहरे रंग के धब्बे पड़ने लगते हैं।

गर्भावस्था में क्या करें

अच्छी तरह खाना खाएं।

आयोडीन मिला नमक ही खाएं।

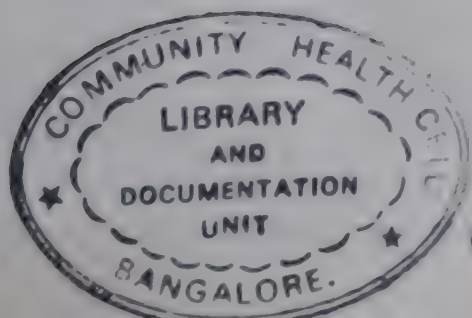
रोज़ नहाएं और दांतों को अच्छी तरह साफ़ करें।

किसी अच्छी दाई या स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से जिसने ट्रेनिंग ले रखी हो नियम से जांच कराते रहें।

गर्भावस्था में क्या न करे

संभोग में सावधानी बरते और आखिरी महीने में संभोग न करें।

बिना डाक्टर से पूछे कोई भी दवा न खाएं।

वजनवाली चीज़ न उठाएं।

गर्भावस्था से जुड़ी तकलीफ़ें

- रक्त स्राव शरीर में खून की कमी रक्तचाप (बी.पी.) का बढ़ना हाथों, पैरों और चेहरे में सूजन
- अगर दाई या स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता को लगे कि गर्भवती महिला को तकलीफ़ ज्यादा है तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।

- गर्भ के समय महिला का तब अधिक तकलीफ होती है जब—
  वह उम्र में 18 साल से कम या 35 साल से ज्यादा हो;
- वह कद में 4 फुट 10 इंच से कम हो;
  उसका वज़न कम हो;
- उसको पहला बच्चा हो रहा हो या 5 से अधिक बार की गर्भावस्था हो।
  उसे कोई और बीमारी हो।

☺ जिस गर्भवती महिला की बच्चेदानी का ऑपरेशन हो चुका हो उसे तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता और दाई से मिलकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र जाना चाहिए।

गर्भावस्था के समय महिला का खुश रहना बहुत ज़रूरी है।

खून की कमी के संकेत

पीली या पारदर्शी चमड़ी।

आंख की पुतलियों के अन्दर के हिस्से में लाली की कमी।

मसूड़ों में लाली की कमी।

चमकदार सफ़ेद जीभ।

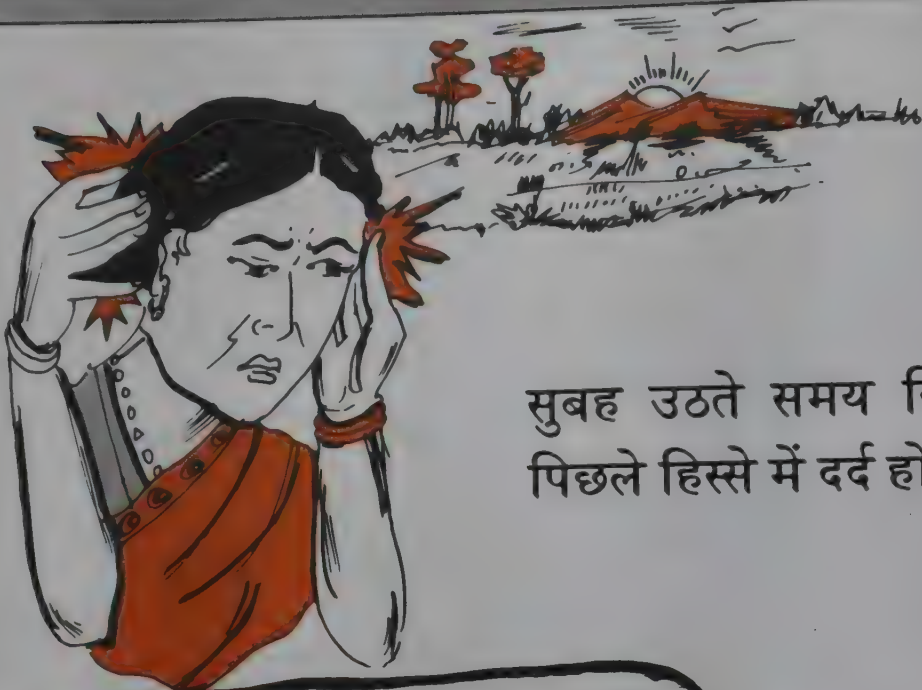
सफ़ेद नाखून।

कमज़ोरी और थकान।

खून की कमी का इलाज व उससे बचाव

आयरन (लौह तत्व) वाला भोजन खाएं - बाजरा, मडुआ, पालक, मेथी, फलियां, दालें, मटर और हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़, मछली, अंडा और मुर्गे का मांस।

स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से आयरन और फौलिक एसिड की खाने की गोलियां लें।

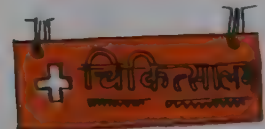
रक्तचाप के बढ़ने के संकेत

सुबह उठते समय सिर के पिछले हिस्से में दर्द होता है।

कभी कभी लेटते समय खांसी उठती है।

छाती के बीच में कभी-कभी दर्द होता है। यह दर्द बायें कंधे की तरफ भी लगता है।

दिल ज़ोर से धड़कता है।

थोड़ी सी कसरत करने से ही सांस उखड़ने लगता है।

कमजोरी लगती है और चक्कर आते हैं।

जिस महिला को ये संकेत महसूस हों उसे तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से मिलना चाहिए। इसमें मां और बच्चा, दोनों के लिए खतरा हो सकता है।

स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता को रक्तचाप मापना आना चाहिए।

घर में ही इलाज

नमक कम से कम खाएं। यदि वज़न ज़्यादा हो तो वज़न कम करें।

शिशु की देखभाल, पोषक आहार

बच्चों के लिए जरुरी है अच्छा भोजन और बीमारियों से बचाव के टीके लगवाएं।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में टीके मुफ़्त दिए जाते हैं।

बच्चों के लिए ज़रूरी टीके

टीके का नाम	किस समय लगवाएं
1.बी.सी.जी. तपेदिक (टी.बी.)	जन्म या किसी भी समय
2.डी.पी.टी.	3 से 9 महीने के बीच गलघोंटू, काली खांसी, धनुर्वात (टिटनैस) महीने के अंतर से कम से कम 3 टीके
3. पोलियों	3 से 9 महीने के बीच पोलियो 1 महीने के अंतर से - तीन टीके
4. खसरा	9 महीने के बाद

डी.पी.टी और पोलियों की चौथी खुराक (बूस्टर डोज) 18 से 24 महीने की आयु में दी जा सकती है

टेटनैस	18 महीने के बाद व 12 वर्ष से पहले एक महीने के अंतर में दो टीके। अधिक उम्र के बच्चों को 2 से 3 वर्ष बाद तीसरा टीका।

पूरी सुरक्षा के लिए डी.पी.टी. (डिफ्थीरिया, काली खांसी, धनुर्वात) के टीके और पोलियों की बूंदें लगातार तीन महीनों तक हर महीने में एक बार देनी चाहिए। उसके एक साल बाद ये एक बार फिर दें।

मां के लिए ज़रुरी टीके:

बच्चे को टेटनेस (धनुर्वात) से बचाने के लिए गर्भवती महिला को इससे बचाव के टीके जरूर लगवाने चाहिएं पहले गर्भ में भी चौथे और 5 वें महीने में। अगर गर्भवती महिला को टेटनस के टीके पहले दिए गए हों तो केवल एक लगवा लेना चाहिए। स्वास्थ्य केन्द्रों में ये टीके मुफ्त।

बच्चों के बीच में 2 या 3 साल का अंतर ज़रूर रखना चाहिए। इससे मां बच्चे की पूरी देखभाल कर पाती हैं। उसका शरीर दोबारा स्वस्थ हो पाता है और वह एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे पाती है।

याद रखें:

☺ बच्चे के लिए मां का दूध सबसे अच्छा आहार है।

☺ जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को मां का दूध दिया जाना चाहिए।

☺ बच्चे के जन्म के बाद मां को पौष्टिक आहार काफी मात्रा में मिलना चाहिए, ताकि वह बच्चे को अच्छी तरह दूध पिला सके।

☺ चार-पांच महीने के बाद बच्चे को मां के दूध के साथ-साथ केले और उबले आलू को मसल कर खिलाना चाहिए।

☺ बीमारियों से बचाव के लिए टीके लगवा देने चाहिए।

पाठशाला

☺ बच्चे को दस्त या बुख़ार होने पर मां का दूध पिलाते रहना चाहिए।

☺ उसे ज़्यादा से ज़्यादा पानी और घोल पिलाएं।

☺ लड़की को भी खुली माहौल में खेलने का अवसर मिलना चाहिए।

☺ लड़की के साथ-साथ लड़के को भी अपने से छोटे बच्चों की देखभाल करनी आनी चाहिए।

☺ लड़की या लड़के को चार साल की उम्र से स्कूल भेजना चाहिए।

☺ लड़की और लड़के के बीच भेदभाव नहीं रखना चाहिए।

लड़कियों की खुशहाली परिवार की ज़िम्मेदारी

पूरे परिवार की खुशहाली के लिए जरूरी है मां का स्वस्थ और खुश रहना।

इसके लिए उनके परिवार जनों को और सारे समाज को ध्यान देना होगा कि

☺ यह जानकर कि गर्भ में पलने वाला बच्चा लड़की है गर्भपात नहीं कराया जाए और जन्म के बाद भी उसे मारा न जाए;

☺ उन्हें प्यार से स्वीकार किया जाए।

☺ लड़कियों को भरपूर खाना मिले।

☺ खेलने और पढ़ने के लिए अपने लड़कों जितना ही अवसर मिले।

☺ 18 वर्ष की उम्र के बाद ही उसकी शादी हो। 21 साल की उम्र के बाद ही लड़की मां बने।

परिवार नियोजनः

याद रखें पुरुषों की नसबंदी आसान है। इससे कमज़ोरी भी नहीं होती। महिला नसबंदी में अधिक तकलीफ होती है और यह मुश्किल भी है।

पंचायत उठाए कदमः

- आप देखें कि गर्भ निरोध के साधन आसानी से लोगों को मिल सकें।

- पुरुष को परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिए राज़ी करें।

- दहेज की कमी के कारण किसी बीमार व बूढ़े आदमी से किसी लड़की का विवाह नहीं हो।

- दहेज के कारण से किसी लड़की पर अत्याचार न होने दें ।

- महिलाओं पर अत्याचार करने वालों के खिलाफ पंचायत को कड़ा कदम उठाना चाहिए।

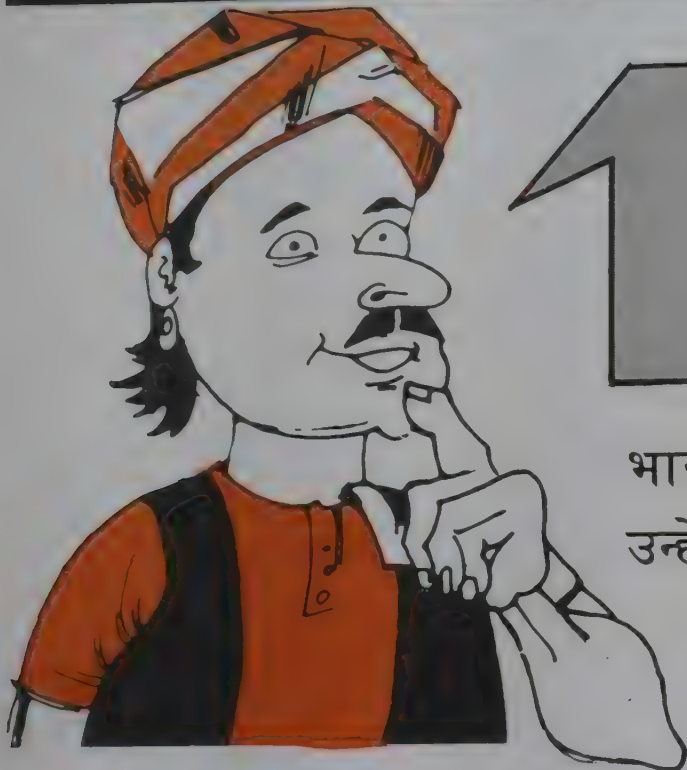
☯ समाज में बूढ़ों की ज़िम्मेदारी उठाने की भावना जगाने की कोशिश करें।

☯ गरीब की ज़रूरतें भी समाज में पूरी हो सकें, इसके उपाय सोंचें।

☯ महिलाओं को पढ़ना सीखने के लिए राज़ी करें।

☯ लोगों को स्वास्थ्य के बारे में बताएं।

☯ मजदूरों को न्यूनतम वेतन मिले इस बात का ध्यान रखें।

अच्छी सेहत के लिए पौष्टिक भोजन

अच्छी सेहत से ही जीवन है।
और पौष्टिक भोजन खाने से ही
अच्छी सेहत बनती है।

भारत में लोग भोजन में जो चीजें खातें हैं,
उन्हें चित्र में खोजो—

अनाज
चावल
गेहूँ
बाजरा
मक्का
मडुआ
ज्वार

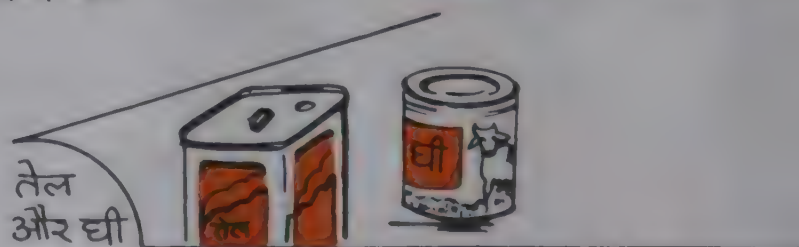
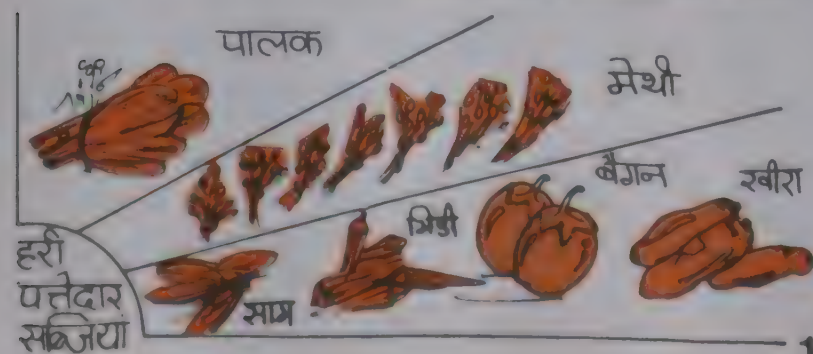
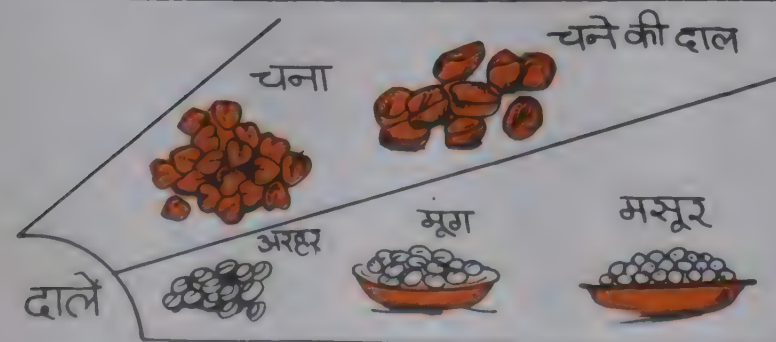
जड़ें और कंद मूल
आलू
प्याज़

दालें
चना
चने की दाल
अरहर
मूंग
मसूर

दुध और दुध से बनी चीजे
दुध
दही
लस्सी

हरी पत्तेदार सब्जियां
पालक
मेथी
बैंगन
खीरा
भिंडी
साग

तेल और घी
घी
तेल

फल और अंडे मांस

अनाज के साथ दूध लेने से हमें काम करने की ताकत मिलती है।

बढ़ते बच्चों के लिए, गर्भवती औरत के लिए और बच्चे को दूध पिलाने वाली मां के लिए दालें और हरी सब्ज़ी खाना बहुत ज़रूरी है।

अंकुर वाली दाल सादी दाल से अधिक लाभ देती है।

बच्चों और बच्चे को जन्म देने वाली मां के लिए दूध भी ज़रूरी है। इससे दांत और हड्डियां मजबूत बनती हैं। दही, लस्सी या किसी और रूप में इसे ज़रूर लेना चाहिए।

हर रोज़ किसे कितना खाना है यह उसकी उम्र, लिंग और काम पर निर्भर करता है। एक कड़ी शारीरिक मेहनत करने वाले मज़दूर को बैठकर काम करने वाले अफ़सर से अधिक भोजन की ज़रूरत पड़ती है।

पौष्टिक भोजन के लिए जरूरी नहीं कि अधिक पैसे खर्चे जाएं। सस्ता खाना भी अच्छा हो सकता है। जैसे- मूंगफली, हरी सब्जियां, दालें। साथ ही- हम सब अपने घर के लिए सब्जियां, दाल अपने आप उगा सकते हैं। अपने इस बगीचे को बनाने के लिए स्वास्थ्य गाइड देखें।

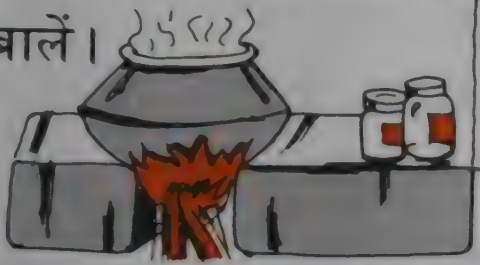
अगर बगीचे के लिए जमीन न हो तो फूस की छप्परों के पनढाल में पपीते के पेड़ लगा सकते हैं।

तालाब के किनारे या घर के पीछे पत्तेदार सब्जियां लगाई जा सकती हैं।

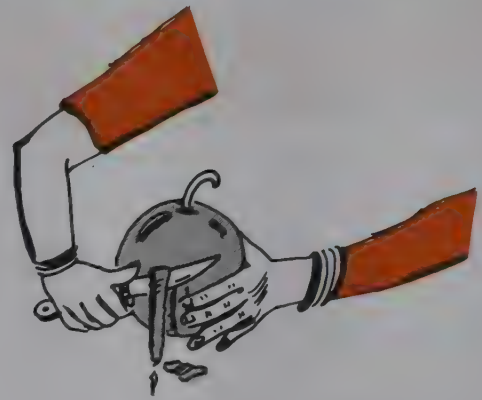
गांव के तालाब में, सबके लिए मछलियां पाली जा सकती हैं।

बकरियाँ पालकर उनके दूध का इस्तेमाल किया जा सकता हैं।

खाना कैसे पकाएँ

पूरे लाभ के लिए खाने को सही तरीके से पकाना ज़रूरी है।
खाने को अधिक देर तक न उबालें।

पकाने से पहले, सब्जियों को अच्छी तरह से धो लें।
सब्ज़ियों को देर तक पानी में डालकर न रखें

सब्ज़ियां खाने व पकाने से पहले उन्हें अच्छी तरह धो लें।

सब्ज़ियों से पतला छिलका उतारें।

कच्चे भोजन को साफ जगह पर रखें।

सब्जी के पानी को न फेंकें।

बच्चों के लिए खाना

छोटे बच्चों के लिए मां का दूध सबसे अच्छा होता है। जन्म से लेकर जब तक हो सके, बच्चे को मां का दूध देते रहना चाहिए।

मां का सबसे पहला दूध पीले रंग का (कोलोस्ट्रम) होता है। यह बच्चे को जरूर पिलाना चाहिए। 4-6 महीने तक बच्चे को केवल मां का ही दूध चाहिए। उसे पानी की भी ज़रूरत नहीं पड़ती। बच्चे को दूध बोतल से नहीं पिलाना चाहिए।

अगर बोतल से दूध पिलाना ही पड़े तो पहले बोतल और चूसनी को 15-20 मिनट तक उबालना चाहिए। हर बार बोतल से दूध पिलाने से पहले बोतल और चूसनी को जरूर उबाल लेना चाहिए।

4या5 महीने की उम्र के बाद केला या उबले आलू को मसलकर देना चाहिए। दाल, सूजी की खीर, दलिया भी बच्चे को खिलाना शुरू कर देना चाहिए।

बच्चे को दिन में 5 या 6 बार खिलाना चाहिए। पहले थोड़ा-थोड़ा और धीरे-धीरे खाना बढ़ाते रहना चाहिए।

बच्चों के लिए खाना पूरी सफाई से पकाया जाना चाहिए। और साफ तरीके से रखा जाना चाहिए।

एक साल का बच्चा घर में बड़े लोगों के लिए बना खाना खा सकता है। उसे अनाज, दाल और सब्ज़ियां जरूर देनी चाहिए।
एक साल के बच्चे को, जितना मां खाती है, उसकी आधी मात्रा में भोजन चाहिए।

वजन के माप से बच्चे के विकास का पता लगता है। ठीक तरह से बढ़ने वाले बच्चे का वजन धीरे-धीरे बढंता जाएगा।
आँगनवाड़ी में बच्चे के वजन का माप कराते रहना चाहिए।

12-18 साल के बच्चे तेजी से बढ़ते हैं। उनको अधिक और अच्छा खाना खाने की जरूरत पड़ती है।
इस उम्र की लड़कियों को मासिक धर्म शुरू हो जाता है। हर महीने शरीर से खून बह जाता है। इस कमी को पूरा करने के लिए उन्हें भी अधिक और अच्छा खाना मिले यह बहुत ज़रूरी है।

गर्भवती औरत को अपने लिए भी खाना है और अपने अन्दर बढ़ रहे बच्चे के लिए भी। इसलिए उसे दूसरी औरतों से अधिक भोजन खाना चाहिए। उसे अनाज, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध जैसी सेहत बनाने वाली चीज़े ज़रूर खानी चाहिए।
गर्भवती महिला को अपने रोज़ के खाने से 2 रोटी, 1 कटोरी दाल और 1 गिलास दूध अधिक लेना चाहिए।

कई औरतें इस समय कम खाती हैं जिससे बच्चा छोटा रहे और उसे जन्म देने में आसानी रहे। यह मां और बच्चे के लिए ठीक नहीं है।

बच्चे को दूध पिलाने वाली मां को अच्छा और भरपूर भोजन खाना चाहिए। इससे बच्चे को दूध मिलता और मां की सेहत भी ठीक रहती है। उसे भी 3 रोटी, 2 कटोरी दाल, 1 गिलास दूध और थोड़ा सा घी, अपने रोज के खाने से अधिक लेना चाहिए।

भोजन में कमी से होनी वाली बीमारियां

क) उर्जा और प्रोटीन में कमी

यह बीमारी 6 महीने से दो साल की उम्र के बच्चों में हो जाती है। कम खाना खाने से इनका कद और वजन कम रह जाता है। इससे बचाव के लिए बच्चे को भर-पूर खाना मिलना चाहिए। खाने में दाल, अनाज, सब्ज़ियाँ और दूध ज़रूर होना चाहिए।

ख) विटामन 'ए' की कमी

यह बीमारी 5 साल से कम उम्र के बच्चों में बहुत होती है। बच्चे को कम रोशनी में दिखाई नहीं देता। इलाज न होने पर बच्चा अन्धा भी हो सकता है। इससे बचाव के लिए बच्चे को हरी पत्तीदार सब्ज़ियां, दूध, पीले फल और अंडे खिलाने चाहिए। हर 6 महीने बाद बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र से विटामिन 'ए' का शरबत पिलवाना चाहिए।

ग) खून की कमी (एनिमिया)

औरतों और छोटे बच्चों में कई बार खून की कमी हो जाती है। इससे शरीर में कमजोरी आ जाती है। शरीर जल्दी थक जाता है। बच्चे को जन्म देने के समय भी कई कठिनाइयां होती हैं।
शरीर में खून की कमी न हो इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मूँगफली, बादाम, और गुड़ खाना चाहिए।

(घ) घेंघा (गायटर)

शरीर में आयोडीन की कमी से गले की गांठे बढ़ जाती है और गला मोटा हो जाता है। इससे बच्चे का दिमाग़ सुस्त हो जाता है और शरीर भी ठीक से नहीं बढ़ पाता।
शरीर में आयोडीन की कमी से बचाव के लिए केवल आयोडीन मिला नमक ही खाना चाहिए।

सरकार से मिल रही मदद

इन बीमारियों से बचाव के लिए सरकार लोगों की कई तरह से मदद कर रही है। छोटे बच्चों को, गरीब जनता को, गर्भवती औरतों को, और बच्चे को दूध पिलाने वाली औरतों को बिना पैसे लिए अच्छा खाना दिया जाता है। छोटे बच्चों के लिए गांव में (समाज कल्याण मंत्रालय से) बालवाड़ी चलाई जाती हैं। यहां से बच्चों को पूरक आहार मिलता है। 5 कक्षा तक के बच्चों को दोपहर का भोजन दिया जाता है। उन्में खाने की अच्छी आदत उन्हें अच्छे खाने के बारे में जानकारी भी दी जाती है।

सरकार के स्वास्थ्य केन्द्रों में छोटे बच्चों को हर 6 महीने में एक बार विटामिन 'ए' का शरबत पिलाया जाता है। गर्भवती औरतों को स्वास्थ्य केन्द्र से खून की कमी से बचाव के लिए गोलियाँ दी जाती हैं। उन्हें 3 महीने के लिए 100 गोलियाँ मिलती हैं।

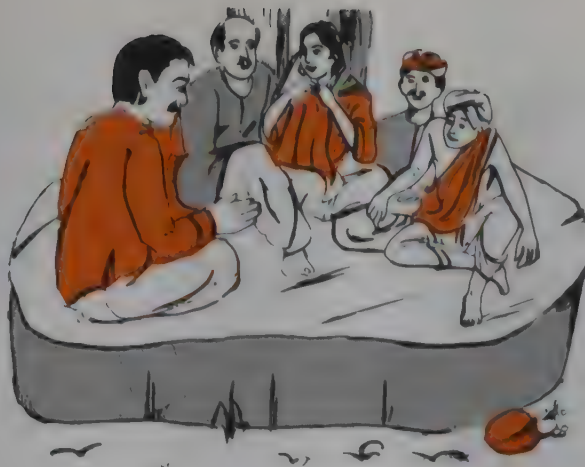
बच्चों के लिए भी खून की कमी दूर करने के लिए गोलियां मिलती हैं।

आयोडीन मिला नमक हर जगह आसानी से मिल सके, इसके लिए सरकार हमारी मदद कर रही है।

आँगनवाड़ी से 6 साल की उम्र तक के बच्चों को पूरक आहार दिया जाता है। उन बच्चों को खाना भी दिया जाता है जो कि कम खाना खाने के कारण कमजोर हो गए हैं।

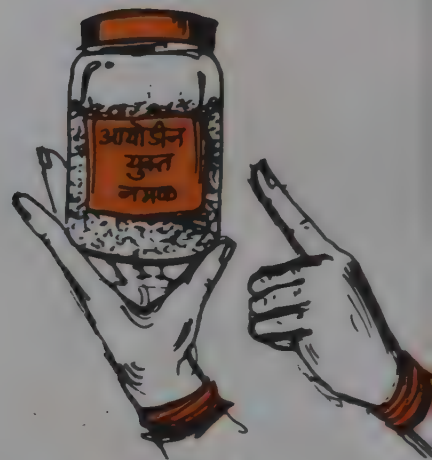
टीकाकरण

हर स्वास्थ्य केन्द्र में बच्चों के मुफ्त टीकारण का भी प्रबन्ध है। अधिक जानकारी के लिए स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या कार्यकर्ता से मिलें।

पंचायत उठाए कदम

☺ गांव के हर परिवार की अच्छी सेहत के लिए आप ध्यान रखें कि हर बच्चे और औरत को भर-पूर और अच्छा भोजन मिले।

☺ यह भी ध्यान रखें कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता माताओं को बच्चों की भोजन की ज़रूरत के बारे में सही जानकारी दे।

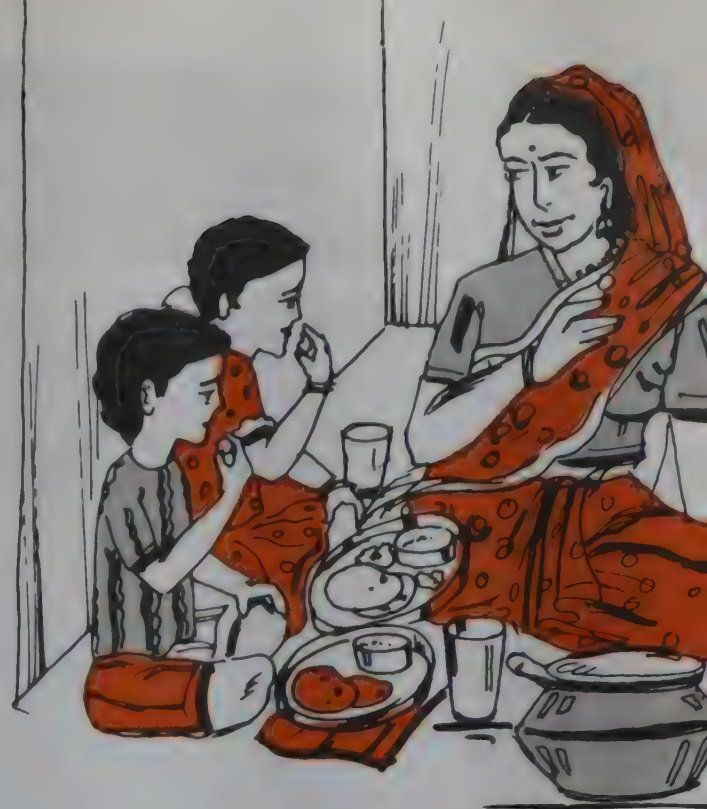
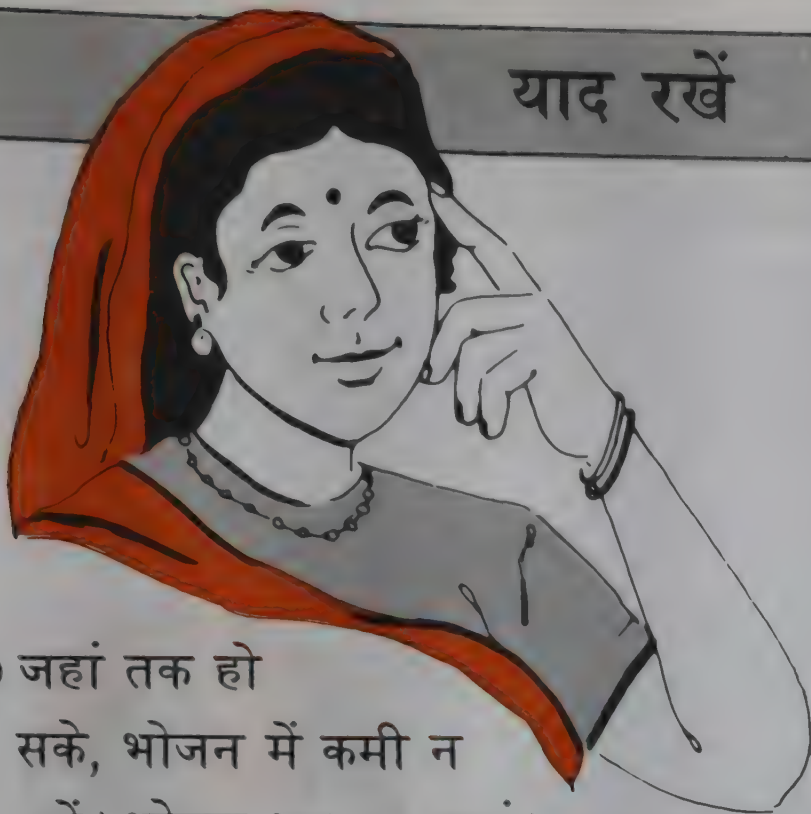
☺ गांव के लोगों को समझाएं कि वे उन रिवाज़ों को छोड़ दें जिनसे मां और बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। लोगों को घरेलू बगीचा लगाने के लिए तैयार करें।

☺ गाँव वालों को खाना पकाने के सही तरीके के बारे में जानकारी दें।

☺ ध्यान रखें कि गाँव में सबको आयोडीन मिला नमक ही मिले।

☺ मिलावट की कोई भी चीज गाँव में न मिल रही हो इसका पूरा ध्यान रखें।

☺ खाने-पीने की जगह पर पूरी सफ़ाई पर जोर दें।

☺ सरकारी केन्द्रों के काम पर ध्यान रखें। अगर काम ठीक से न हो रहा हो तो अफ़सरों से शिकायत करें।
लोग सरकारी सेवा से लाभ उठाएं, इस पर जोर दें।

याद रखें

☺ जहां तक हो सके, भोजन में कमी न करें। भोजन भर-पूर खाएं। भोजन में अलग-अलग चीजे खाना न भूलें। लड़कों के साथ-साथ अपनी लड़कियों को भी भर-पूर भोजन दें।

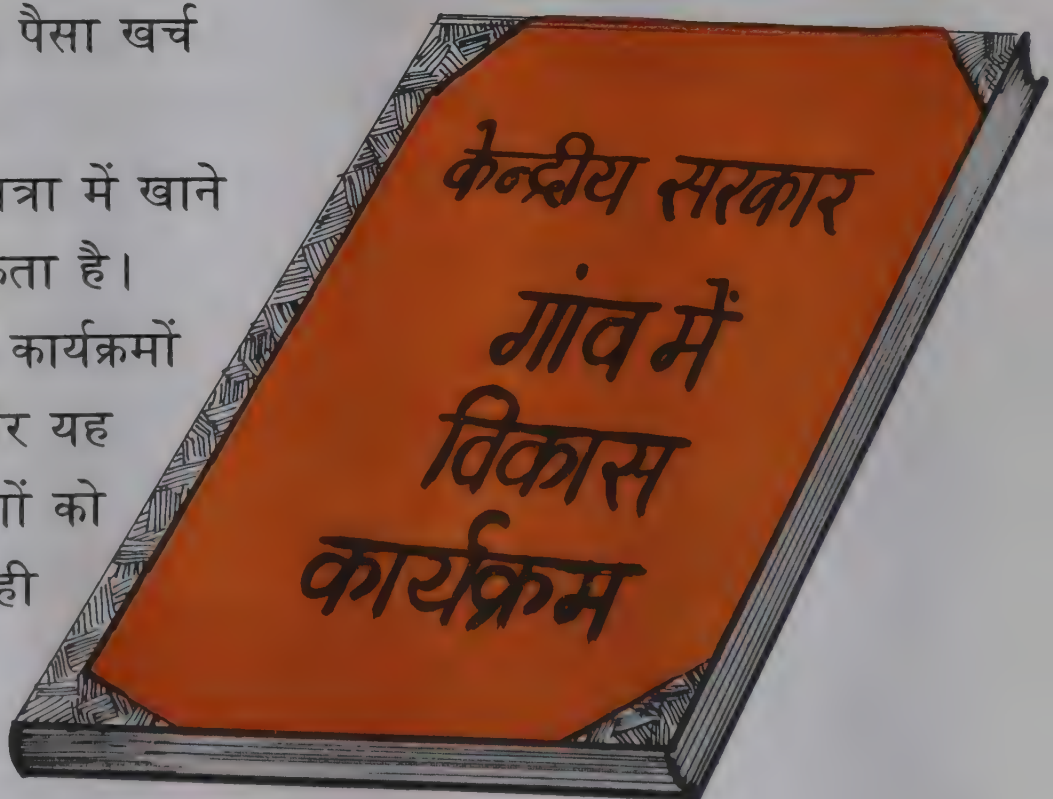
☺ खाना ठीक तरीके से और सफ़ाई से पकाएं।

☺ गर्भवती औरत और बच्चे को दूध पिलाने वाली माता को अधिक भोजन की ज़रूरत होती है।

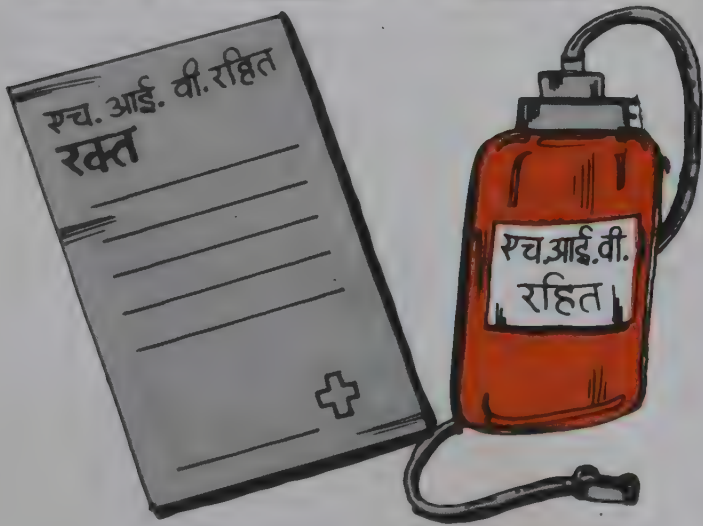
☺ अच्छे भोजन के लिए बहुत पैसा खर्च करना ज़रूरी नहीं है।

☺ पौष्टिक भोजन को सही मात्रा में खाने से बीमारी से बचा जा सकता है।

☺ अपने इलाके में सरकार के कार्यक्रमों के बारे में पता लगाएं। और यह भी पता करें कि उनसे लोगों को क्या क्या सुविधाएं मिल रही हैं या मिल सकती हैं?

केन्द्रीय सरकार
गांव में विकास कार्यक्रम

एस.टी.डी, एच.आई.वी.और एड्स

एस.टी.डी. रोग भारत में बड़ी अहम बीमारियां हैं

गनोरिया, सिफलिस, ल्यूकोरिया, एड्स, एस.टी.डी रोग हैं जो यौन संबंधों के जरिये फैलते हैं। ज़्यादातर ये बिमारियां रोगियों के साथ यौन संबंध से ही फैलती हैं।

एस.टी.डी. रोग कैसे फैलते हैं

- ये रोग योनि, गुदा या मुंह के रास्ते एक दूसरे से लग सकते हैं।
- एच.आई.वी./एड्स और सिफ़लिस रोगी के खून या खून के अंशों से भी फैलते हैं।
- गर्भवती रोगी महिला से उसके बच्चे को भी ये रोग हो सकते हैं।

एस.टी.डी. रोगों के आम संकेत

पेशाब करने में जलन या दर्द।

यौन अंगों में एक या एक से ज़्यादा फोड़े या जख़्म

योनि में से असामान्य स्राव

जांघ में सूजन

जननेंद्रियों में ख़ारिश

पेट के निचले हिस्से में दर्द

कुछ रोगों के संकेत महिलाओं में दिखाई नहीं देते हैं। जैसे - गनोरिया

सच्चाई यह है कि सार्वजनिक शौचालय के इस्तेमाल से योन रोग नहीं फैलते हैं।

एस.टी.डी. रोगों के बारे में कुछ गलत धारणाएं

न ही ये मच्छरों के काटने से,

पिछले जन्म के पापों के फल से,

न हस्तमैथुन से, न भूत प्रेतों से,

न 'मसालेदार भोजन' करने से

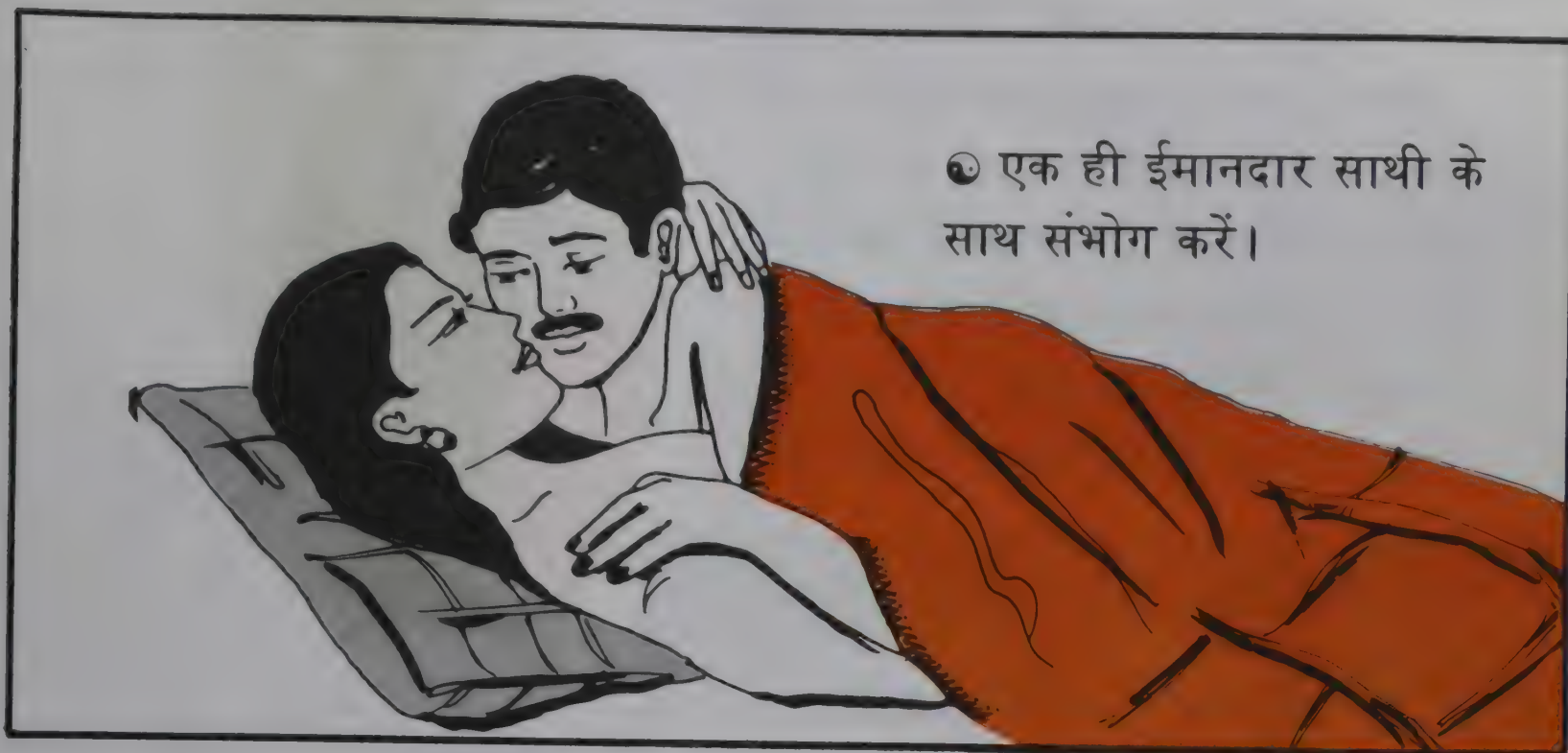
न खून की खराबी से होते हैं।

एस.टी.डी. रोगों का अगर सही तरीके से इलाज न किया जाए तो इससे नपुंसकता, अपंगता और मौत हो सकती है।

- एस.टी.डी. रोगों के टेस्ट सभी सरकारी अस्पतालों और एस.टी.डी. के विशेष क्लिनिकों में होते हैं। रोगों का किसी भी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या एस.टी.डी. क्लिनिक से इलाज करवाया जा सकता है।

- सभी गर्भवती महिलाओं को बच्चों को जन्म देने से पहले एस.टी.डी. रोगों के लिए अपने खून की जांच करवा लेनी चाहिए।

- रोगी को संभोग के समय अपने साथी से भी बताना चाहिए, जिससे उसकी जांच भी की जा सके और ज़रूरत पड़ने पर उसका इलाज भी किया जा सके।

बचाव

- एक ही ईमानदार साथी के साथ संभोग करें।

- हर बार किसी अजनबी के साथ संभोग के समय सही तरीके से निरोध का प्रयोग करें।

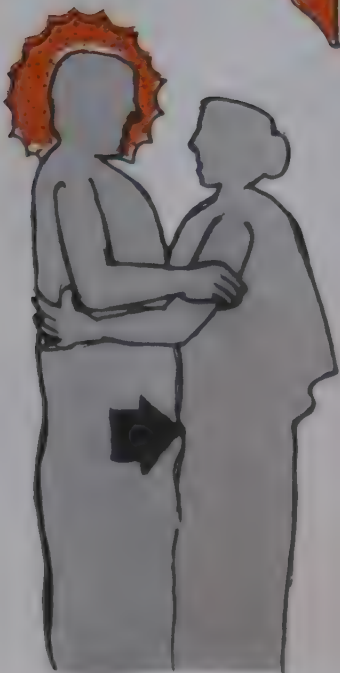
- एस.टी.डी. रोगी के साथ भेदभाव न करें, बल्कि उसे सहारा दें।

एच॰ आई॰ वी॰ / एड्स

एड्स यानी *एक्वायर्ड इम्यून* डेफिशेंसी सिंड्रोम का मतलब है कि आदमी के भीतर रोगों से लड़ने की ताकत का खत्म होना इस रोग में रोगी को बड़ी आसानी से बीमारी लग जाती है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता। एड्स एक तरह के वायरस (विषाणु) से होती है. इस वायरस को एच.आई.वी. कहते हैं।

यह वायरस तीन तरह से फैलता है

(क) इस बीमारी के रोगी के साथ बिना सावधानी बरते संभोग करने से (भारत में इस रास्ते ही ज्यादा बीमारी फैलती है);

(ख) रोगी के खून या खून के अंशों का दूसरे व्यक्ति के शरीर में जाने से और दवाएं लगाने वाली सुइयों का रोगी पर इस्तेमाल करने के बाद एक दूसरे व्यक्ति पर इस्तेमाल करने से;

(ग) गर्भवती रोगी महिला से उसके बच्चे को।

एड्स कैसे नहीं फैलता

यह रोग रोजमर्रा के दोस्ताना संबंधों, से नहीं फैलता

हाथ मिलाने से नहीं होता,

गले मिलने, से नहीं होता

खाना साथ खाने से नहीं होता

साथ रहने,एक ही शौचालय इस्तेमाल करने, आदि से नहीं होता

एक से दूसरे को नहीं लगता और न ही मच्छर के काटने से होता है।

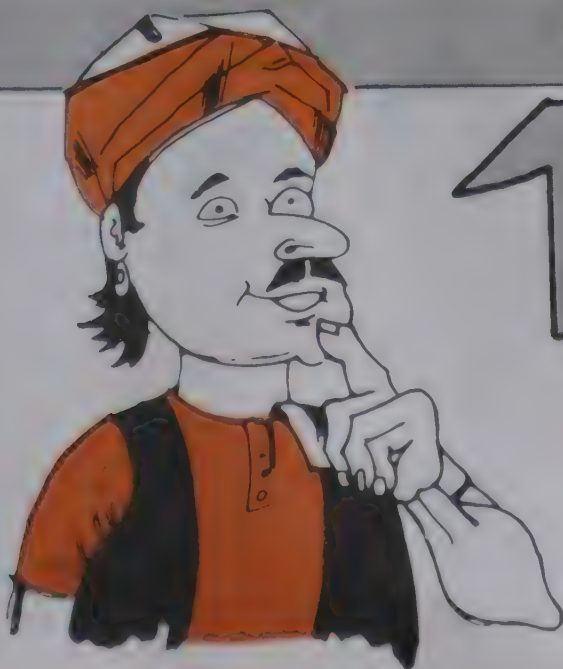
एड्स के आम संकेत

लंबें समय तक बुखार

डायरिया, वजन में कमी

खांसी, मुहँ से संक्रमण

गले, बाजू, जांघों में सूजन, त्वचा में संक्रमण। एड्स के साथ कुछ और भी छूत के रोग हो सकते हैं, जैसे, टी. बी और निमोनिया, आदि।

इलाज

अभी तक एड्स का न तो कोई इलाज है और न ही उससे बचाव को टीका। इसलिए संभल कर रहना ही इसका उपाय है।

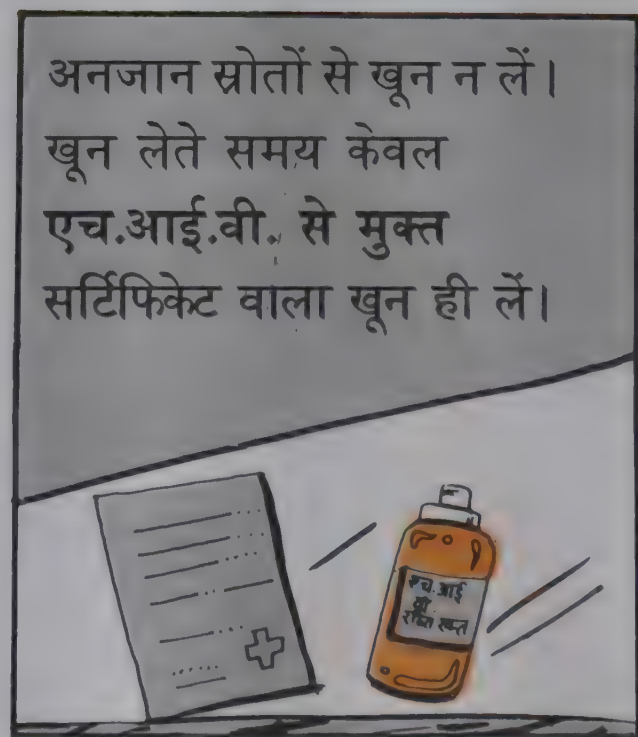
बचाव

एच.आई.वी. से बचने का एक सबसे अच्छा रास्ता यह है कि शादी से पहले यौन संबंध न रखा जाए। यदि शादीशुदा हैं तो जीवन भर एक ही साथी का साथ रखें।

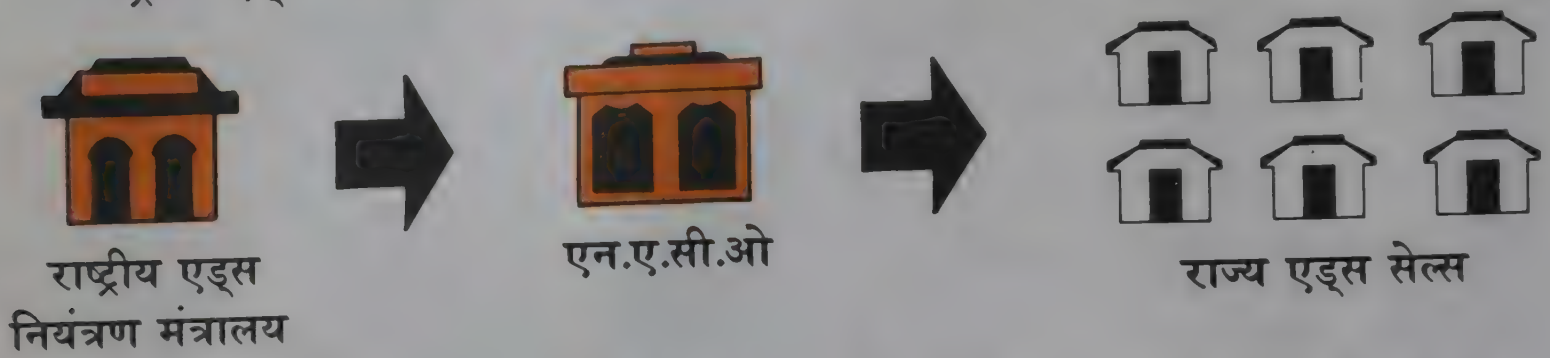
निरोध स्वास्थ्य केंद्रों और डिस्पैंसरियों से मुफ्त मिल सकता है।

यदि आप किसी अजनबी के साथ संभोग करें तो हर बार सही तरीके से निरोध का प्रयोग करें।

दूसरों द्वारा इस्तेमाल की गई दवा की सुइयां और पिचकारियां इस्तेमाल न करें। इस बात पर जोर दें कि इन चीजों को इस्तेमाल से पहले कम से कम 20 मिनट तक उबाला जाए।

अनजान स्रोतों से खून न लें। खून लेते समय केवल **एच.आई.वी. से मुक्त** सर्टिफिकेट वाला खून ही लें।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम के जरूरी अंग हैं:

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण मंत्रालय → एन.ए.सी.ओ → राज्य एड्स सेल्स

क. केंद्रीय स्तर पर **एन.ए.सी.ओ** और राज्य स्तर पर **एड्स सेल्स** के बीच ताल-मेल;

ख. एच.आई.वी./एड्स के बारे में चेतना पैदा करना और लोगों को सलाह देना;

ग. एस.टी.डी. पर काबू पाने पर जोर देना; चूंकि एस.टी.डी. से एच.आई.वी. का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

घ. सामाजिक वितरण के जरिये लोगों को निरोध प्राप्त कराना।

रक्त सुरक्षा कार्यक्रम

इस कार्यक्रम में पूरे देश में रक्त की जांच के लिए 180 केंद्र खोले गए हैं। ब्लड बैंकों का स्तर बेहतर बनाने के लिए केंद्र से मदद दिये जाने की भी एक योजना तैयार की गई है।

ब्लड बैंक

भारत में एड्स से बचाव और उस पर काबू पाने के मामले में गैरसरकारी संस्थाएं बड़ी अहम भूमिका निभा सकती हैं।

एस.टी.डी/एड्स के खिलाफ लड़ाई में गैरसरकारी संस्थाओं के सहयोग के बारे में राष्ट्रीय निर्देश एन.ए.सी.ओ. में उपलब्ध हैं।

पंचायत उठाए कदम

- आप लोगों को एस.टी.डी./एड्स के बारे में जानकारी दें।
- अपने इलाके के स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं पर जोर डालें कि वे लोगों को एस.टी.डी./एड्स के बारे में बताएं।
- समाज में एस.टी.डी./एड्स के बारे में फैली गलत धारणाओं को दूर करने की कोशिश करें।

निरोध

- ध्यान दें कि स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता लोगों को एस.टी.डी./एड्स के बारे में ठीक से जानकारी हो।
- अगर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में एड्स जानकारी के बारे में सामग्री न हो तो जिला मुख्यालय से इसे मंगवा लें और ध्यान दें कि सामग्री का सही उपयोग किया जाए।

☺ ध्यान रखें कि लोग एस.टी.डी. /एड्स के रोगियों के साथ भेदभाव न रखें। लोगों को समझाएं कि वे रोगियों को सहारा दें।

स्वास्थ्य केन्द्र

☺ ध्यान रखें कि स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं के पास और स्वास्थ्य केंद्रों से लोगों को निरोध आसानी से मिल सके।

☺ यदि कुछ और लोग भी सुइयों या सिरिजों का उपयोग कर रहे हों, जैसे कि नाम गोदने वाले, तो उन्हें सुई और पिचकारी उबाल कर साफ करने की ज़रूरत के बारे बताएं।

☺ यदि आपके इलाके में ब्लड बैंक हों तो इस बात की जांच करें कि उनके पास एस.टी.डी./एड्स टेस्ट करने की सुविधाएं हैं या नहीं। यदि नहीं है तो इसकी सूचना ऊपर अधिकारियों को दें।

☺ यदि आपके इलाके में कुछ नशेड़ी हों तो उन्हें नशा मुक्ति केंद्रों में जाने के लिए तैयार करें।

☺ अपने इलाके के बड़े-बूढ़ों और धार्मिक नेताओं को समझाएं और बताएं कि एस.टी.डी./ एड्स से बचाव करना ज़रूरी है। महिलाओं से जितना अधिक हो सके इस काम में सहयोग लें। शुरूआत करने के लिए महिला मंडल और अन्य महिला संस्थाएं सबसे अच्छे मंच हैं।

☺ अपने इलाके के डॉक्टरों और स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं को ट्रेनिंग दिलवाएं।

☺ स्कूलों में यौन शिक्षा देना शुरू करें। इस काम के लिए अपने यहां के स्कूलों के हेडमास्टरों और अध्यापकों की मदद लें।

पारंपरिक इलाज

हमारे देश में बीमारी के इलाज के कुछ ऐसे हजारो साल पुराने तरीके हैं जिनसे आज भी कई बीमारियों का इलाज किया जाता है।

आयुर्वेद

यूनानी, सिद्ध
होम्योपैथी

आदिवासी चिकित्सा
मर्मचिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा
और योग

एक्यूपक्चर

एक्यूप्रैशर

हमारे यहा की कुछ अच्छी परंपराएं हैं, जिन्हें हमें बचाना है-

आम रोगों के इलाज का तरीका

जच्चा-बच्चा की सेहत की देखभाल

अच्छा भोजन और पोषण
दिन बिताने का नियम

मौसम के अनुसार जीवन का नियम
हड्डी बैठाने के लिए इलाज का तरीका

मर्मचिकित्सा
जहर का इलाज
नाड़ी को जाँचने का तरीका

चलो इनके बारे में थोड़ा और जानें।

आयुर्वेद :

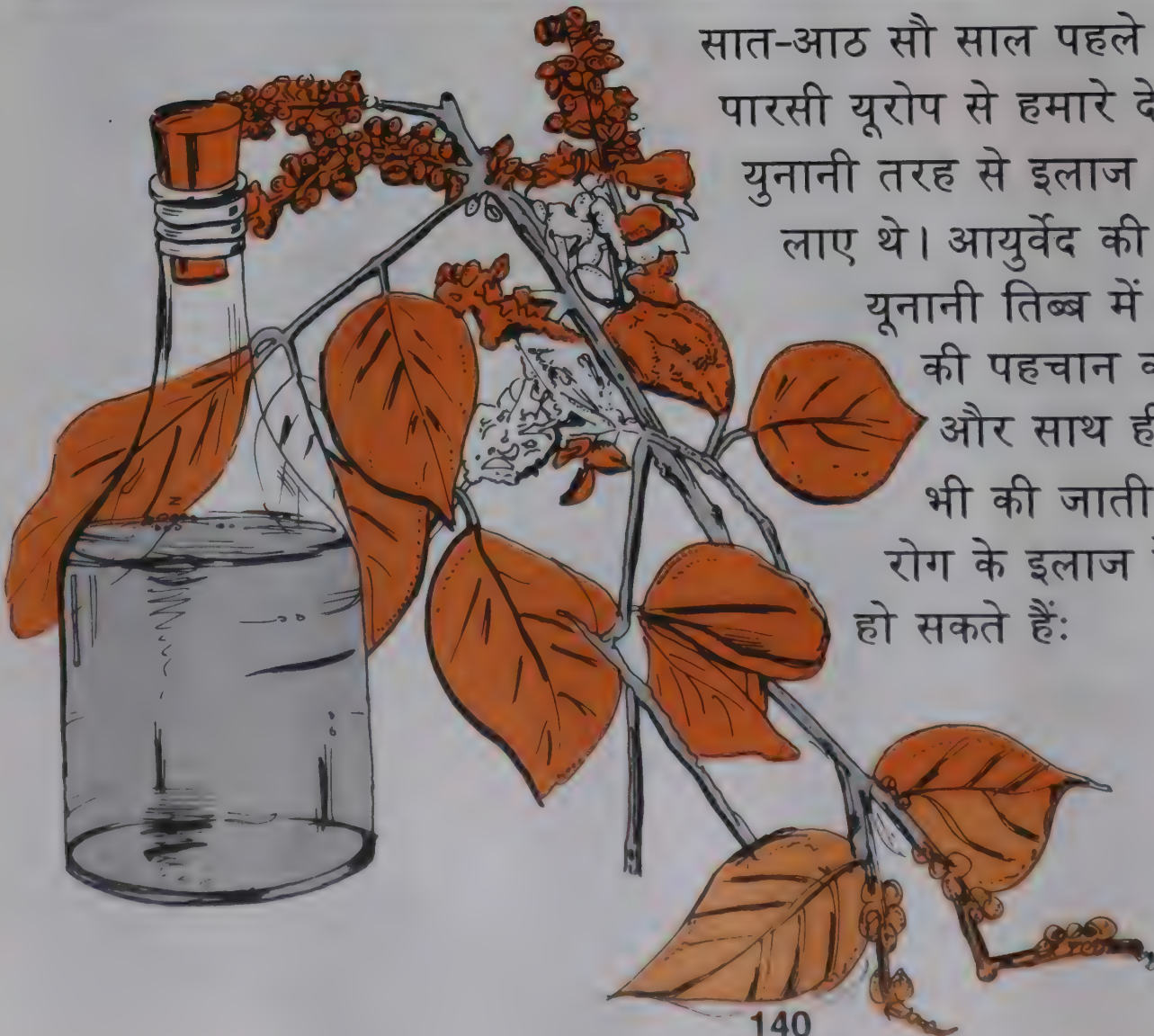
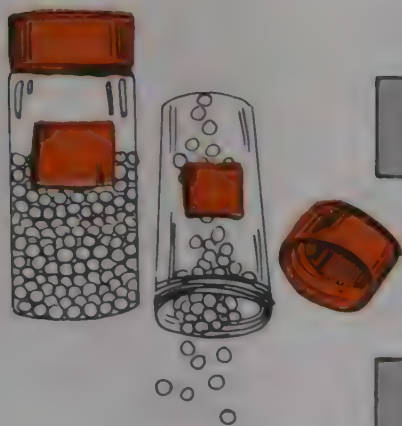
आयुर्वेद चिकित्सा 3000 साल पुरानी है। आयुर्वेद में हमारी तीन चीजों-वात, पित या कफ की पहचान करके इलाज किया जाता हैं।

आयुर्वेद में एक तंदुरूस्त आदमी की पहचान है किः

वह तन मन से खुश हो।
उसकी धातुएं-रस, रक्त, मांस, मेदा, हड्डी, मज्जा व शुक्र ठीक हों। उसे अच्छी भूख लगती हो। उसे कब्ज़ या दस्त न रहता हो।

यूनानी तिब्ब

सात-आठ सौ साल पहले अरब व पारसी यूरोप से हमारे देश में युनानी तरह से इलाज का तरीका लाए थे। आयुर्वेद की तरह ही यूनानी तिब्ब में वात, पित्त, की पहचान की जाती है और साथ ही खून की जांच भी की जाती है।

रोग के इलाज के चार तरीके हो सकते हैं:

दिनचर्या और ऋतु चर्या के नियमः
आहार चिकित्सा यानी भोजन से इलाज
औषध कल्प यानी दवाओं से इलाज
शल्य या चीर फाड़ करके इलाज

होम्योपैथी

होम्योपैथी लगभग 200 साल पुराना इलाज का तरीका है।

होम्योपैथी के लाभ

ये दवाइयां रोग को जड़ से मिटा देती हैं। शरीर की रोग से लड़ने की ताकत बढ़ाती हैं। ये सस्ती हैं

आम बीमारियों का इलाज आसानी से हो जाता है। लंबी बीमारियों का इलाज भी हो सकता है। इसकी दवाइयों का शरीर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता।

सिद्ध

इलाज के इस तरीके को जानने के लिए 18 मुनियों ने तपस्या की थी। इसलिए इसे सिद्ध कहते हैं।

यह भी आयुर्वेद से मिलती-जुलती है। तमिलनाडु और पांडेचेरी में इसका बहुत प्रयोग होता है।

इलाज का कुदरती तरीका (प्राकृतिक चिकित्सा)

यह इलाज नहीं, बल्कि जीने का ढंग है।

इलाज का यह तरीका कुदरत के नियमों पर बना है।

इलाज के तरीके

पानी से इलाज

उपवास
भोजन से
इलाज

मिट्टी से इलाज

योग

योग भी आयुर्वेद जितना ही पुराना है।

योग में शरीर की तंदुरूस्ती को बढ़ाने और रोगों के इलाज के लिए आसन किये जाते है।

आसन से लाभ

दिन के किसी भी समय 15 मिनट आसन करने से भी बहुत लाभ होता है।

शरीर में ताजा खून बहने लगता है, मन शांत हो जाता है, सेहत अच्छी रहती है,

योग से मन शान्त होता है और अच्छी सेहत बनती है। शान्त मन और अच्छी सेहत से अच्छी आदतें बनती है। अच्छी आदतों से अच्छा इन्सान। अच्छे इन्सान से अच्छा समाज।

पंचायत उठाए कदम

☺ अपने इलाके के अच्छे वैद्यों, हकीमों से मिले और हमें बताएं। हम इनसे जानकारी ले सकते हैं और कुछ और जानकारी इन्हें दे भी सकते हैं।

☺ इन अधिकारियों, वैद्यों, हकीमों के साथ पंचायत की सभा करें जहां ये लोग घरेलू इलाज के बारे में दूसरों को बता सकें।

☺ अपने पास के आयुर्वेद, यूनानी या होम्योपैथी दवाखाना के अधिकारी से मिलकर अपने इलाके में पाए जाने वाले पेड़ पौधों की सूची बनाएं।

☺ अपने इलाके की आम बीमारियों का पता लगाकर अधिकारियों की देखरेख में जड़ी बूटियों के बगीचे लगाएं। स्कूल के बच्चे भी इसमें भाग ले सकते हैं। ऐसे पेड़ पौधों को उगाने के लिएः

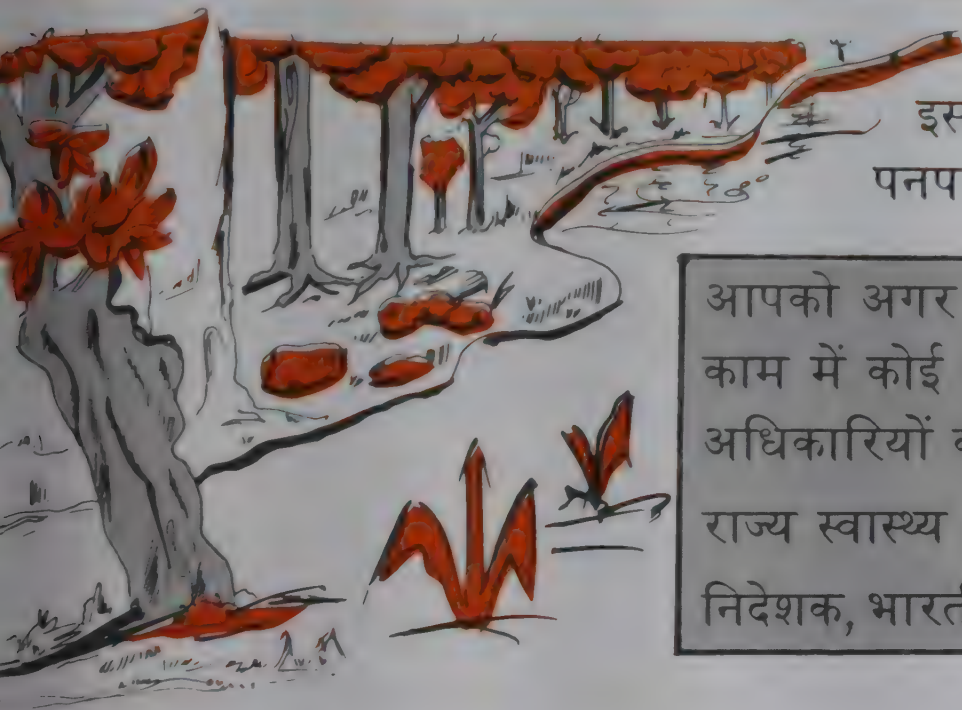
(क) घर घर में बगीचे लगाए जा सकते हैं।

(ख) पंचायत पूरे समुदाय के लिए एक बाग बना सकते हैं।

(ग) पंचायत वन विभाग के साथ मिलकर जंगलो में ये पौधे लगवा सकती है।

(घ) सामाजिक वानिकी कार्यक्रम में इन पौधों को शामिल किया जा सकता है।

☯ सरकार से और वी.एच.ए.आई. जैसी स्वयं सेवी संस्थाओं से स्वास्थ्य के बारे में जानकारी इकट्ठा करें और लोगों के साथ यह जानकारी बांटें। यह काम दाइयां और वैद्य भी कर सकते हैं।

☯ स्कूलों में बच्चों को योग सिखाने पर जोर दें।

☯ अपने गांव में वनों की रक्षा करें इससे उनमें जड़ी-बूटी वाले पौधे भी पनप सकेंगे।

आपको अगर अपने इलाके के दवाखानों के काम में कोई कमी दिखाई दे तो अधिकारियों को बताएं।

राज्य स्वास्थ्य मंत्रालय

निदेशक, भारतीय चिकित्सा पद्धतियां (आयुर्वेद)

☯ पंचायत के सदस्य, आयुर्वेदिक दवा की दुकान खोलने के लिए किसी पढ़े लिखे युवा को प्रशिक्षण के लिए भेज सकते हैं। उन्हें राज्य के निर्देशक के मार्गदर्शन की अनुमति लेनी होगी। प्रशिक्षण के बाद वह युवा व्यक्ति दवा बेच सकता है।

☯ पंचायत के सदस्य बाजार की दवाओं की जांच प्रयोगशालाओं से करवा सकते हैं।

☯ बाजार में दो प्रकार की आयुर्वेदिक दवाएं बिकती हैं:

शास्त्रों के अनुसार

ये दवाएं ऋषियों-मुनियों के बताए गए तरीके के अनुसार इनके बनाने का एक ही तरीका है।

पेटेण्ट

इन्हें दवा की कंपनियां अपने-अपने तरीके से बनाती है। इनमें अलग-अलग गुण दोष भी पाए जाते हैं।

याद रखें

☯ तड़क भड़क के विज्ञापन देखकर किसी भी दवा पर विश्वास न करें। किसी अच्छे डॉक्टर से पूछ कर ही दवा लें।

☯ आजकल ज्यादा ताकत देने के नाम से दवाइयों की बाजार में भरमार है। ये शरीर को नुकसान दे सकती हैं। बिना डॉक्टर से पूछे, इन्हें न लें। कोई भी चूर्ण एक वर्ष से अधिक पुराना न लें।

कोई भी गोली दो वर्ष से ज्यादा पुरानी न लें। आयुर्वेद के आसव, आरिष्ट जितने पुराने मिलें उतने अच्छे होते हैं। कई चूर्णों को घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। अपने आप बनाया गया चूर्ण सस्ता पड़ता है और अधिक लाभ भी देता है। दवा के साथ-साथ डॉक्टर ने जो बताया है वही खाना खाएं।

आपकी जानकारी के लिए हम सरकारी विभागों के बारे में सूचना नीचे दे रहे हैं।

☯ केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद, आयुर्वेद में अनुसंधान के लिए काम करती है।

☯ केन्द्रीय यूनानी अनुसंधान परिषद, यूनानी चिकित्सा पद्धति के लिए भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के आधीन कार्य कर रही है।

उपभोक्ता संरक्षण

उपभोक्ता (ग्राहक) कौन है?

उपभोक्ता वे हैं जो सामान और सेवाओं का इस्तेमाल करते हैं। हम सब भोजन, घर, कपड़े आदि चीजों का और चिकित्सा, यातायात, फोन,डाक, आदि सेवाओं का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए हम सब ही उपभोक्ता हैं।

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम

उपभोक्ताओं की संरक्षा क्यों जरूरी है

उपभोक्ता को उसके जरूरत की चीजें या सेवाएं उचित दाम पर, सही स्तर की और आसानी से मिले इसके लिए उपभोक्ता को कानूनी संरक्षण जरूरी है। जिसके के लिए सरकार ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 (1993 में संशोधित) लागू किया है। इस अधिनियम में ग्राहकों को छः अधिकार दिए गए हैं:

सुरक्षा का अधिकारी

इसका मतलब यह है कि ग्राहक ऐसे सामान के खिलाफ सुरक्षा की मांग कर सकता है जिससे उपायों जान-माल को खतरा हो।

संजीवन सुरा

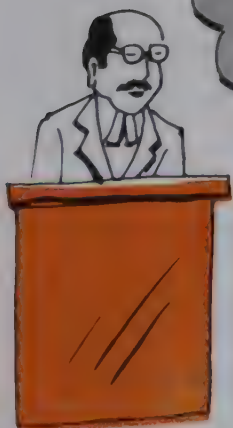
जानकारी का अधिकार

ग्राहकों को उस चीज की मात्रा, शुद्धता, तथा कीमत आदि जानने का हक होता है, जो वह खरीदने जा रहा है।

चुनने का अधिकार

ग्राहकों को सामान और सेवाएं अपनी इच्छा से चुनने का हक होता है, बशर्ते कि उसके दाम वह चुका सके।

सुनवाई का अधिकार

घटिया या खराब सामान या सेवा के खिलाफ शिकायत करने का हक है।

न्याय का अधिकार

सही शिकायत पर ग्राहक को इंसाफ मांगने का अधिकार है।

शिक्षा का अधिकार

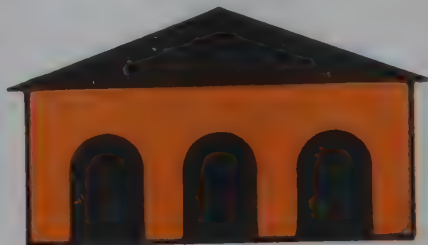
ग्राहकों को उपभोक्ता हित से जुड़े मुद्दों के बारे में तथा सही रसीद एवं जानकारी पाने का अधिकार है।

यह अधिनियम चिकित्सा सेवा के साथ साथ सभी प्रकार के सामान और सेवाओं पर लागू होता है जिनको पाने के लिए ग्राहक पैसा देता है। इसमें सरकारी सेवाएं नहीं शामिल है।

शिकायतों की सुनवाई

ग्राहकों की शिकायतों की सुनवाई तीन स्तर पर होती है–

जिला उपभोक्ता विवाद निवारण मंच (जिला फोरम)

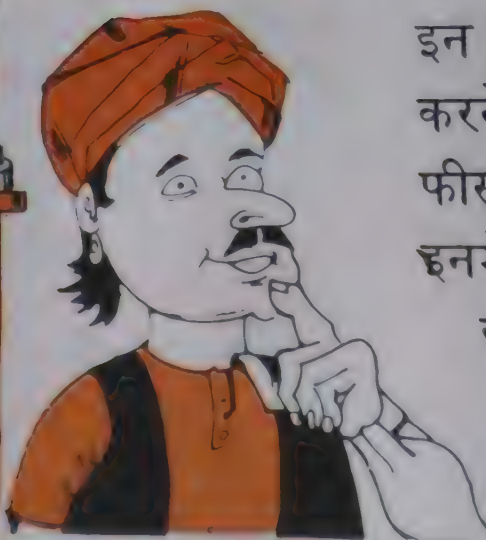
इस फोरम में 5 लाख रुपयों तक के मामलों की सुनवाई होती है।

राज्य उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (राज्य आयोग)

इसमें 20 लाख रुपये तक के मामलों की सुनवाई की जाती है और जिला फोरम के फैसलों के खिलाफ भी सुनवाई की जाती है।

राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (राष्ट्रीय आयोग)

इस आयोग में 20 लाख रुपये से ऊपर के मुकदमों की सुनवाई के अलावा निचले फोरमों के फैसलों के खिलाफ सुनवाई की जाती है।

फैसला 90 दिन के भीतर हो जाना चाहिए। लेकिन यदि शिकायत ऐसी चीजों के बारे में हो जिनकी प्रयोगशाला में जांच जरूरी हो तो मामला 150 दिन में तय हो जाना चाहिए।

इन उपभोक्ता अदालतों में मामला दर्ज करने के लिए किसी भी अदालत में कोई फीस या पैसा नहीं खर्च करना पड़ता। इनमें वकीलों की जरूरत नहीं होती। खुद ग्राहक या उसके स्थान पर उपभोक्ता संघ मुकदमा दर्ज कर सकता है और पैरवी भी कर सकता है।

ग्राहकों के अधिकारों की सुरक्षा और इस के लिए बने कानून के पालन की देखरेख के लिए **केन्द्रीय उपभोक्ता संरक्षण परिषद्** नामक संस्था का गठन किया गया है। उपभोक्ताओं के मामलों का केंद्रीय मंत्री इस का अध्यक्ष होता है और विभिन्न उपभोक्ता संघों से 150 अन्य प्रतिनिधि इसके सदस्य होते हैं। इनमें सरकारी विभागों और व्यापार तथा उद्योग के क्षेत्रों के लोग भी शामिल हैं. इसी तरह की संस्थाओं का गठन राज्यों में भी किया गया है। इन्हें राज्य उपभोक्ता संरक्षण परिषद कहा जाता है।

कम तोल

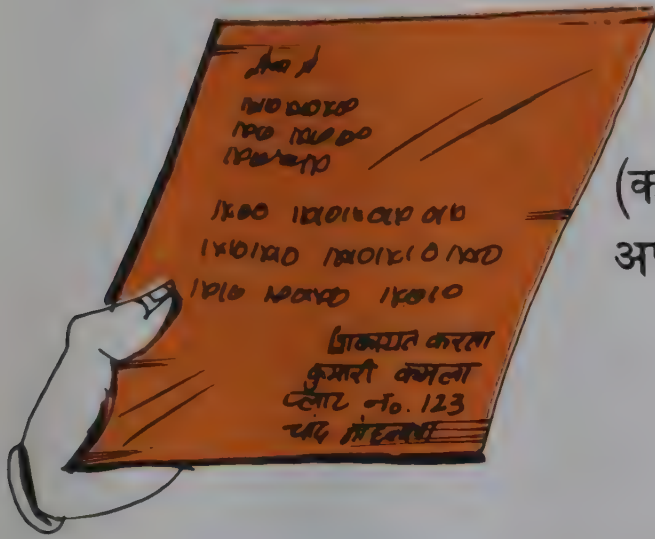
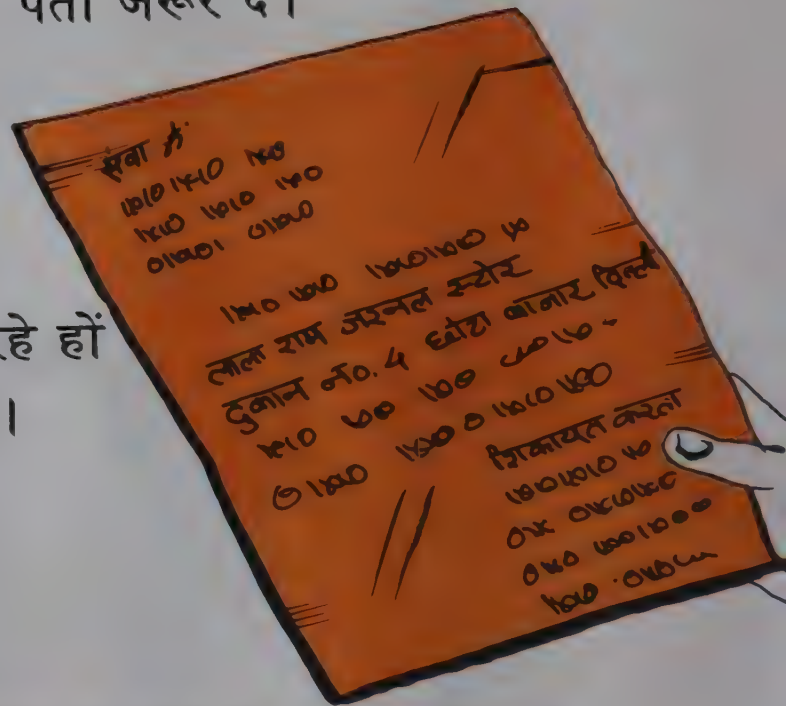
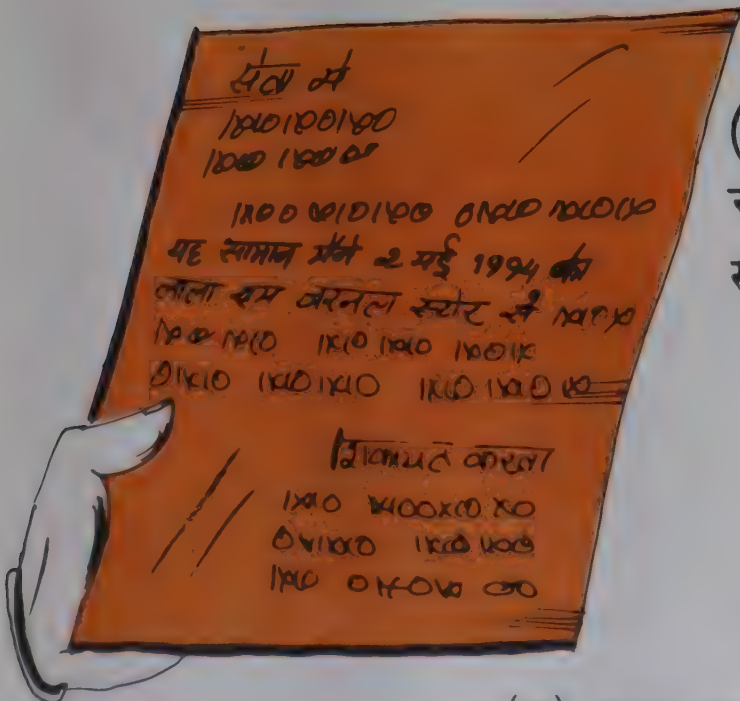
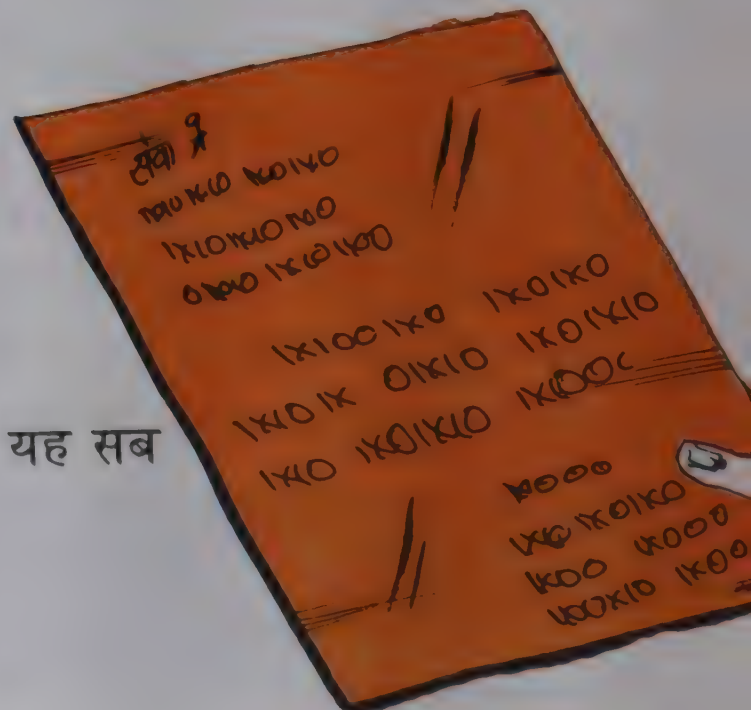
मिलावटी सामान

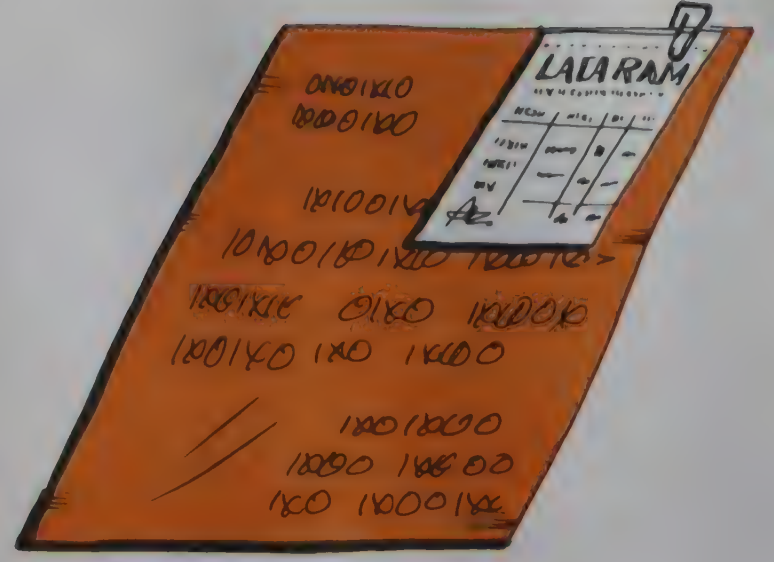
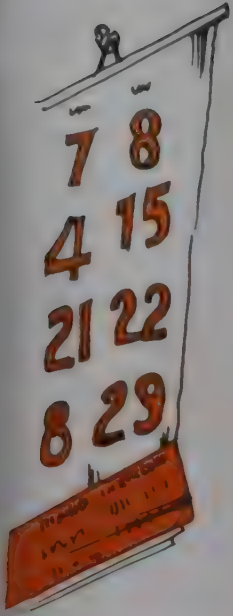
ज्यादा कीमत वसूलना

उपभोक्ता संरक्षण कानून ग्राहकों की संरक्षा के लिए बनाया गया है। ग्राहकों के साथ यदि ज्यादती हुई हो तो उन्हें मुआवजा दिलाया जाता है। यदि कोई शिकायत हो तो ग्राहकों को चाहिए कि वे अपने इलाके की अदालतों में जाएं। अगर कोई कम तौल कर, घटिया या मिलावटी सामान बेचकर, घटिया सेवा या ज्यादा कीमत वसूल कर आपके साथ धोखा धड़ी करता है तो आप उसके खिलाफ अदालत में मामला ले जा सकते हैं।

जिला फोरम या राज्य आयोग का पता दीवानी आदालतों के जजों से या राज्य सरकार के नागरिक आपूर्ति विभाग से लिया जा सकता हैं।

शिकायत दर्ज करना

शिकायत दर्ज करने का कोई निर्धारित तरीका नहीं है। हां नीचे दिए जा रहे सुझावों को जरूर ध्यान में रखें।

(क) शिकायत लिखकर दें और उसमें अपना पूरा नाम, पता जरूर दें।

(ख) जिसकी शिकायत कर रहे हों उसका भी पूरा नाम पता दें।

(ग) जिस चीज के बारे शिकायत की जा रही हो, वह कब, कहां खरीदी गई और ये सब लिखें।

(घ) आप क्या चाहते है? यह सब साफ-साफ लिखें।

(ड़) सामान की रसीद की कॉपी शिकायत के साथ जरूर लगा दें।

(च) शिकायत सामान खरीदने के दो साल के अन्दर की जा सकती है।

(छ) अपनी शिकायत और साथ में नत्थी कागजात की छः कापियां बनाकर संबंधित फोरम के अध्यक्ष के पास खुद ले जाएं या डाक से भिजवा दें।

(ज) ग्राहकों को खरीदी गई चीज, शिकायत दर्ज करने पर हुए खर्च, और मानसिक कष्ट के एवज में मुआवजा मिल सकता है।

उपभोक्ता और खाने की चीजों में मिलावट

खाद, कीड़े मारने वाली दवा, रंग और चीजों को ज्यादा दिनों तक सुरक्षित रखने वाली दवाइयों में कई रसायन होते हैं, जो हमारे शरीर को नुकसान पहुँचाते है। ये रसायन सब्जियों, मांस,मसाले, मछली आदि के साथ हमारे शरीर में पहुंच जाते है। इनका बुरा असर हमारी सेहत और जिंदगी पर पड़ता है।

घटिया चीजों की मिलावट से खाना ज़हरीला हो जाता है। और इसे खाने से, पेट खराब होने से लेकर कैंसर, जिगर, गुर्दे और दिल तक के रोग हो जाते हैं।

मिलावट को जांचने के कुछ आसान तरीके

कुछ चीजों में मिलावट का उनको देखने से ही पता चल जाता है। लेकिन कुछ चीजों में मिलावट आसानी से दिखाई नहीं देती।

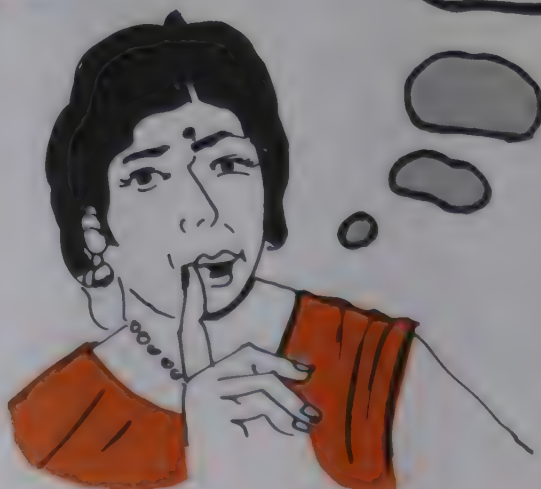
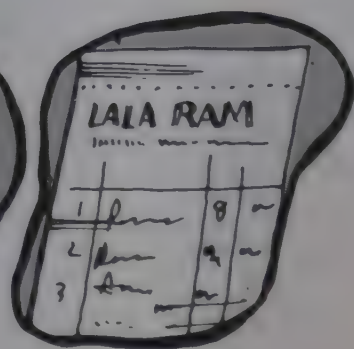
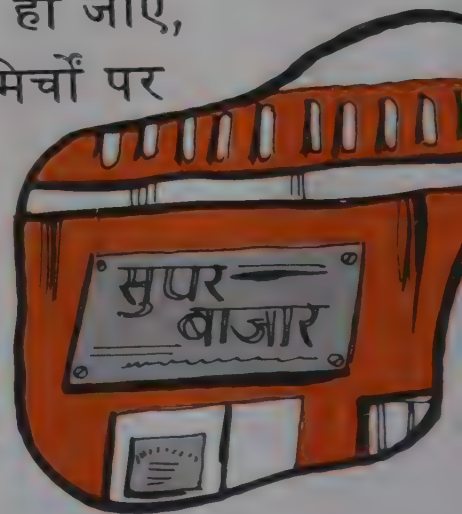
☯ गेहूं, बाजरे या दूसरे अनाजों में अरगोट (एक जहरीली वनस्पति) मिला दिया जाता है. ऐसे अनाज में अगर नमक का घोल डालें (इसमें नमक की मात्रा 20% हो) तो अरगोट ऊपर तैरने लगता है. जबकि शुद्ध अनाज नीचे बैठ जाता है।

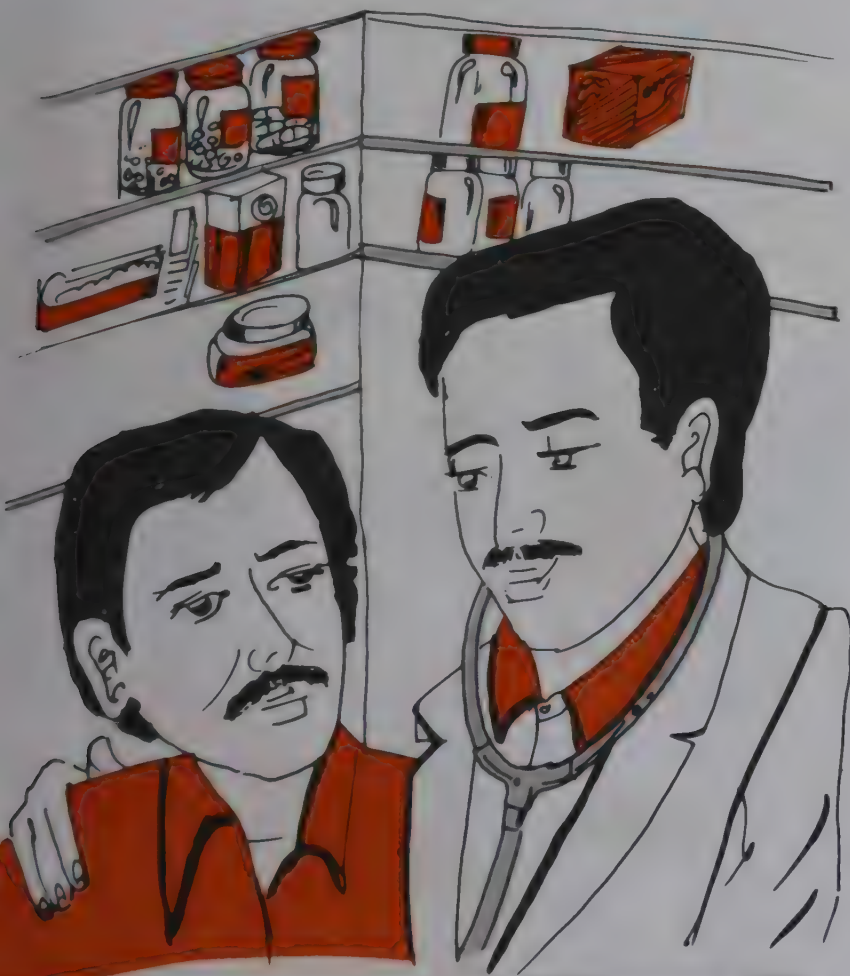
☯ नमक में मिलावट को जांचना हो तो, नमक को पानी में घोलें। नमक पूरी तरह से पानी में घुल जाएगा. शेष चीजें नीचे बैठ जाएंगी।

☯ अगर चाय की पत्ती में मिलावट को जाँचना हो तो एक गीले कागज पर चायपत्ती छिड़कें। कागज पर अगर गुलाबी, लाल धब्बे दिखाई दें तो समझ लीजिये कि पत्ती को रंगने के लिए नकली रंगों का इस्तेमाल किया गया है।

☯ दूध, दही, खोआ, घी मक्खन आदि में मांड मिलाया जाता है। इस में थोड़ा सा टिंचर आयोडीन डालें। और इसका रंग पीला पड़ जाए तो समझ लें कि इसमें मांड मिला गया है।

☯ लाल मिर्च में मिलावट का पता लगाना हो तो उस पर खनिज तेल रगड़ें। इससे यदि रूई का रंग लाल हो जाए, तो इसका मतलब है मिर्चों पर रंग किया गया है।

अपनी सुरक्षा के लिए
आई एस आई/एगमार्क के निशान वाली चीजें ही खरीदें।
मान्यता प्राप्त और अच्छी दुकानों से ही सामान खरीदें।
छपी कीमत और वज़न की जाँच हमेशा करें।
सामान की रसीद हमेशा लें।

उपभोक्ता संरक्षण और चिकित्सा सेवा

निजि अस्पतालों और डाक्टरों द्वारा दी जाने वाली सेवाएं और ली जाने वाली फीस भी उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम में आती हैं. (इसे सी.पी.ए. भी कहा जाता है)। परन्तु सरकारी डाक्टरों और अस्पतालों द्वारा दी जाने वाली स्वास्थ्य सेवाएं इस अधिनियम में शामिल नहीं की गई हैं।

मरीज़ स्वास्थ्य सेवा के उपभोक्ता हैं और इनके कुछ अधिकार हैं। इन्हें प्रशिक्षित डाक्टर से समय पर इलाज करवाने का अधिकार है। इन्हें निदान, इलाज, जांच, दवाइयाँ, इलाज पर होने वाले खर्च और सबसे बढ़कर स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में जानने का हक है। ऐसे डाक्टरों के खिलाफ कानून बनाए गए हैं जो मरीजों के साथ लापरवाही करते हैं।

उपभोक्ता और दवाइयां

दवाओं के इस्तेमाल के बारे में नीचे लिखी बातों पर ध्यान दें।

दवा तभी खाएं जब बहुत जरूरी हो। हरदम दवा अच्छे डाक्टर की सलाह पर ही लें।

दवा लेते समय खुराक, समय की पाबंदी, और बताई गई सावधानियों का ध्यान रखें।

दवा के कारण यदि कोई गलत असर हो तो इसकी सूचना तुरन्त डाक्टर को दें।

दवा पर लिखी इस्तेमाल की अंतिम तारीख, कीमत और चेतावनी को ध्यान से पढ़ें।

दवा खरीदने की रसीद जरूर लें। अदालत में शिकायत दर्ज करने के लिए यह बेहद जरूरी होती हैं।

जिम्मेदार उपभोक्ता बनें

जिस तरह कानूनी सुरक्षा आपका अधिकार है। उसी तरह ज़िम्मेदार उपभोक्ता होना आपका फर्ज़ है।

अपना फर्ज़ अच्छी तरह निभाने के लिए।

ली गई सेवा या चीज की गुणवत्ता पर ज़ोर दें।

जमाखोरी न करें।

काला बाजार न करें- अभाव के समय में भी।

बिल और रसीद लेने पर ज़ोर दें।

दूसरे के प्रति नम्र, ईमानदार और अच्छा व्यवहार करें।

- दूसरों से भी अपने प्रति नम्र, ईमानदार और सदव्यवहार की मांग करें

स्वयं सेवी उपभोक्ता संस्था के सदस्य बनें।
बेईमान दुकानदारों, व्यापारियों और निर्माताओं से सामान लेना बन्द करें।
व्यापारियों की गैर कानूनी हरकतों का परदा फाश करें।

व्यापार के गैर कानूनी तरीकों में हैं

गारंटियां

सेल लगाना/ सौदेबाजी

प्रतियोगिताएं, लाटरी और उत्पादन के प्रचार के लिए सट्टेबाजी आदि का आयोजन करना।

ऐसे उत्पाद जो पेशेगत स्तर पर खरे न हों।

कीमतें बढ़ाने की गरज से चीजों को जमा करके रखना, उन्हें बेचने से इंकार करना या उन्हें नष्ट कर देना।

सेवाओं को किराये पर देने, या बेचने से पहले शर्तें मनवाना।

उपभोक्ता क्या करें

लोगों द्वारा प्रदर्शन तथा जागरूकता अभियानों में भाग लें।

मजबूत लोकमत तथा उपभोक्ता संघ तैयार करें।

अपने बच्चों और युवकों से हमेशा ईमानदार और सच्चा बने रहने को कहें।

स्कूल और कालेज के विद्यार्थियों में उपभोक्ता शिक्षा का प्रचार करें।

अधिक जानकारी के लिए पढ़ें

परिशिष्ट - क

1. सामुदायिक स्वास्थ्य, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा और पंचायत राज
   - प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के लिए प्रशिक्षण गाइड - *परिवार एवं स्वास्थ्य कल्याण मंत्रालय*
   - सामुदायिक स्वास्थ्य और पंचायती राज पर पुस्तिकायें - *राज्य परिवार एवं स्वास्थ्य कल्याण मंत्रालय*
   - पंचायत ग्राम - *उन्नायन विभाग*

2. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम
   - कुष्ठ रोग की बेहतर देखभाल - *वी.एच.ए.आई प्रकाशन*
   - बेटर केयर आफ मलेरिया - *वी.एच.ए.आई प्रकाशन*
   - काला अजार की उचित देखभाल - *वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*
   - बेटर आई केयर - *वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*
   - कानों की उचित देखभाल - *वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*

3. वातावरण की शुद्धता
   - वॉटरसील शौचालय के प्रयोग एवं मरम्मत पर पुस्तिका - *वॉलकनी, एन.आर.; युनिसेफ*
   - स्कूल स्वच्छता पर पुस्तिका - *युनिसेफ*
   - सफाई मार्गदर्शिका - *आर.जी.जे.एस.एस, दिल्ली*
   - जलबन्द घरेलू शौचालय मार्गदर्शिका - *चेतना, अहमदाबाद, 1991*
   - टूवर्ड्स बेटर हेल्थ सीरीज़ (हिन्दी) - *युनिसेफ*

4. पौष्टिक आहार
   - जहां डॉक्टर न हो - *डेविड वर्नर, वी.एच.ए.आइ. प्रकाशन*
   - बेटर चाईल्ड केयर, - *वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*

5. आम बीमारियां
   - जहां डॉक्टर न हो - *डेविड वर्नर, वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*

6. यौन सम्बन्धी बीमारियां और एड्स
   - एच.आई.वी. और एड्स—सभी को क्या जानना चाहिए - *(श्रृंखला-एक) (हिन्दी) वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*
   - एच.आई.वी. और एड्स—स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए - *(श्रृंखला-दो) वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*
   - एस.टी.डी- क्या सबको जानना चाहिए. - *(श्रृंखला-तीन) वी.एच.ए.आई. प्रकाशन*

7. पारंपरिक चिकित्सा
   - पारंपरिक चिकित्सा में मां एवं शिशु स्वास्थ्य - *लोक स्वास्थ्य परंपरा समाधान समिति*

8. उपभोक्ता संरक्षण
   - उपभोक्ता जागरण (अंग्रेजी और हिन्दी) मासिक पत्रिका
   - उपभोक्ता मार्गदर्शन
   - द्विमासिक प्रकाशन – उपभोक्ता सेवा समिति, बाहिर मार्ग, टॉक- 304 001, राजस्थान।
     सदस्यता रु. 30/-

परिशिष्ट - ख

73 वें संविधान संशोधन की मुख्य विशेषताएं

पंचायतों के बारे में नये संविधान संशोधन अधिनियम ने पंचायत राज व्यवस्था की कुछ कमियों को दूर करने की कोशिश की है इसकी मुख्य विशेषताएं निम्न हैं।

1. सारे देश में पंचायत राज व्यवस्था में एकरूपता होनी चाहिए। यह तीन स्तरीय व्यवस्था है जिसके अन्तर्गत ग्राम स्तरीय पंचायत माध्यमिक एवं जिला स्तर के निकाय होंगे।
2. पंचायत के तीनों स्तर की सभी जगहें सीधे चुनाव के द्वारा भरी जाएंगी।
3. सभी पंचायतों की सभी जगहों पर एक तिहाई सदस्य अनुसूचित एवं अनुसूचित जन जाति के होंगे। जिनमें महिलाओं का आरक्षण भी होगा।
4. पंचायतों की सभी जगहों में कम से कम एक तिहाई महिलाओं के लिए आरक्षित होंगी।
5. पंचायत के सभी स्तर के आधिकारिक प्रधान पदों पर जन सांख्यकीय अनुपात के आधार पर अनुसूचित एवं अनुसूचित जन जातियों का आरक्षण होगा। इसी तरह इसके प्रधान पदों का एक तिहाई भाग महिलाओं के लिए भी आरक्षित होगा।
6. सभी पंचायतें एक समान पाँच वर्षों के लिए पूरी अवधि तक काम करेंगी और अवधि समाप्ति होने के पहले ही नई पंचायत का चुनाव होना चाहिए।
7. अवधि समाप्ति से पहले विद्यमान किसी भी पंचायत को किसी धारा आदि के द्वारा बाहरी दखल से भंग नहीं किया जा सकेगा।
8. हर राज्य में एक स्वतंत्र चुनाव आयोग की स्थापना होगी, जो निर्वाचन प्रक्रिया एवं निर्वाचन कार्यों का निरीक्षण निर्देशन एवं नियंत्रण करेगा।
9. ग्यारहवीं अनुसूची में दिए गए विषयों पर पंचायतों को विशेष रूप से आर्थिक विकास एवं सामाजिक न्याय हेतु योजनाएं तैयार करने की जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। पंचायतों के अर्न्तगत आने वाली सीमा के अन्तर्गत स्वास्थ्य, शिक्षा, भूमि सुधार, लघु सिंचाई योजनाएं, लघु उद्योग आदि शामिल होंगे। पंचायतों को योजनाएं विकसित करने तथा कार्यक्रम कार्यान्वन के लिए भी जिम्मेदार ठहराया जाएगा।
10. पंचायतें अपनी कार्य प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए पर्याप्त मात्रा में धन मद भी प्राप्त करती रहेंगी।
11. एक साल के भीतर ही हर राज्य में एक वित्त आयोग बनाया जाएगा जो हर पांचवें वर्ष बाद पंचायतों के लिए सुनिश्चित आर्थिक संसाधनों के सिद्धान्तों के आधार पर निर्धारण करेगा।

जवाहर रोजगार योजना में किए जाने वाले काम

1. भूमि विकास तथा परती या बंजर भूमि का विकास
2. भूमि तथा पानी संरक्षण कार्य
3. सामुदायिक सिंचाई एवं कुएं बनाना तथा उनकी मरम्मत करना
4. सामाजिक वानिकी कार्य
5. निजी भूमि पर पेड़ लगाना
6. गांव के तालाब बनाना या उनकी मरम्मत करना
7. इंदिरा आवास योजना में मकान बनाना
8. अनुसूचित जाति/जनजाति सहित आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को लाभ पहुँचाने वाले कार्यक्रम।
9. 10 लाख कुंओं की योजना या अनुसूचित जाति/जनजाति और मुक्त बंधुआ मजदूरों के लिए सिंचाई कुएं।
10. खेंत की नालियाँ बनाना या उनकी मरम्मत करना
11. पानी की निकासी तथा पानी इकट्ठा न होने देने वाला काम
12. बाढ़ से बचाव का काम
13. ग्रामीण संपर्क सड़कें बनाना
14. प्राथमिक स्कूल की बिल्डिंग बनाना
15. औषधालय बनाना
16. सामुदायिक स्वच्छ शौचालय बनाना

परिशिष्ट - ग

संविधान (73 वाँ संशोधन) अधिनियम 1992 (20 अप्रैल 1993)

भारतीय संविधान में अग्रिम संशोधन के लिए अधिनियम

भारतीय गणतंत्र के तितालिसवें वर्ष के संसद में अधिनियमित किया गया

संक्षिप्त नाम श्री गणेश

1. 1. इस अधिनियम को संवैधानिक (73 वां संशोधन) अधिनियम, 1992 कह सकते हैं।
   2. यह अपने कार्यरूप में तब से लागू माना जाएगा जब से भारत की केन्द्र सरकार द्वारा आधिकारिक गजट द्वारा नियुक्त कर सूचित किया जाए।

नए भाग नवें (9) को संलग्न करना

2. संविधान के भाग आठ के बाद, इस निम्नांकित भाग को संलग्न माना जाएगा, जिसका नाम है

भाग 9 पंचायतें

परिभाषा (243)

इस भाग में, दूसरे ढंग से जरूरत अनुसार संदर्भ

(क) जिला का तात्पर्य एक राज्य का एक जिला

(ख) 'ग्राम सभा' गाँव स्तर पर पंचायत क्षेत्र के आने वाले सभी पंजीकृत चयनित सदस्यों की एक निकाय

(ग) ''माध्यमिक स्तर'' का तात्पर्य है उस राज्य के राज्यपाल के द्वारा अधिसूचित विशेषीकृत ग्राम एवं जिले के बीच का स्तर जो इस उद्देश्य का पूरा करता हो।

(घ) ''पंचायत'' का तात्पर्य वह संस्थान, जो स्व सरकार के लिए हो और धारा 243 ब के द्वारा ग्रामीण क्षेत्र के लिए अधिसूचित हो।

(च) ''पंचायत क्षेत्र'' का अर्थ है पंचायत शासित क्षेत्र।

(छ) ''जनसंख्या'' का अर्थ है जो जनगणना विभाग द्वारा अंतिम जनगणना प्रामाणिक रूप से प्रकाशित की गई हो।

(ज) ''ग्राम'' का तात्पर्य है वह विशेषीकृत गाँव जो राज्यपाल द्वारा इस उद्देश्य हेतु अधिसूचित हो। जिसमें कुछ गांवों का समूह भी विशेषीकृत हो सकता है।

ग्राम सभा (243 क)

ग्राम सभा उसी तरह अधिकार एवं कार्य कर सकती है जैसी कि एक राज्य की विधायिका कानून एवं व्यवस्था के द्वारा कर सकती है।

पंचायत का वैधानिक स्वरूप (243 ख)

1. इसके भाग के रूप में हर राज्य में, गांव में पंचायत का मध्यम स्तर और जिला स्तर पर जरूरत अनुसार वैधानिक गठन किया जा सकता है।
2. उपधारा (1) के अनुसार उन राज्यों में माध्यमिक स्तरों का गठन नहीं हो सकता है जिनकी जनसंख्या 20 लाख से ऊपर न हो।

पंचायतों की रचना (243 ग)

1. इस भाग की सुविधानुसार, राज्य की विधायिका कानूनी तौर से पंचायतों का ससम्मान गठन कर सकती है। इसके अन्तर्गत पंचायत शासित क्षेत्र की जन संख्या अनुपात में तथा पंचायतों की कुल सदस्यता को चुनाव द्वारा भरा जाएगा और यही प्रक्रिया पूरे राज्य में अपनाई जाएगी।

2. पंचायत क्षेत्र को सभी सीटों को सीधे राज्यपाल द्वारा भरा जाएगा। जिस उद्देश्य हेतु हर पंचायत को इस ढंग से आनुपातिक ढंग से बाँटा जाएगा कि हर क्षेत्र को प्रतिनिधित्व मिल सके। यही प्रक्रिया पूरे राज्य की पंचायतों में अपनाई जाए।
3. राज्य की विधायिका, कानून, इस प्रकार का प्रतिनिधत्व निर्धारित कर सकती है।
   (क) ग्रामीण स्तर की पंचायत के लिए, माध्यमिक स्तर के लिए या जिस राज्य में माध्यमिक स्तर नहीं है, तो जिले के स्तर की पंचायतों के लिए अध्यक्ष (चेयर पर्सन) हो सकता है।
   (ख) पंचायतों की माध्यमिक स्तर के लिए तथा जिला स्तर के लिए अध्यक्ष
   (ग) राज्य की राज्य सभा एवं विधान सभा के प्रतिनिधित्व करने वाले सदस्य जो पूर्णतः या अंशतः पंचायत क्षेत्र के एक स्तर तक हिस्सेदारी कर सकते हैं।
   (घ) राज्य परिषद या राज्य विधान परिषद के सदस्य, जहां वे इसके अन्तर्गत चयनित हो

1. एक पंचायत क्षेत्र से माध्यमिक स्तर हेतु,
2. माध्यमिक क्षेत्र की पंचायत में
3. जिलास्तर की पंचायत स्तर हेतु जिला पंचायत में
4. एक पंचायत का सभापति (अध्यक्ष) तथा पंचायत के अन्य जहां सीधे चुनाव से नहीं आए, वे भी पंचायत की मीटिंग में मत दे सकेंगे।
   (ड़) एक सभापति-
   (क) राज्य विधायिका की संवैधानिक उपलब्ध चुनाव प्रक्रिया द्वारा ग्राम पंचायत के लिए चयनित
   (ख) एक माध्यमिक स्तर की पंचायत के लिए या जिलास्तर के लिए चयनित अपनों से ही या बाहर से चुन सकते हैं।

सीटों का आरक्षण (243 घ)

1. सीटें इनके लिए आरक्षित होंगी-
   (क) अनुसूचित जन जाति, और
   (ख) अनुसूचित जन जाति, हर पंचायत में यह पद आरक्षित होंगे तथा उचित चुनाव द्वारा जनसंख्या के आधार पर औसत अनुसार भरे जाएंगे। यह पद अलग अलग बार्डों के हिसाब से आवंटित कर भरें जाएंगे।
2. महिलाओं के लिए एक तिहाई से कम पद आरक्षित नहीं किए जाएंगे। यह सभी पद अनुसूचित एवं अनुसूचित जन जाति के प्रतिनिधियों को शामिल कर भरे जाएंगे
3. अनुसूचित जाति एवं जनजातियों के (महिलाओं सहित) एक तिहाई से कम पद आरक्षित नहीं होंगे। यह सभी पद सीधे चुनाव से भरे जाएंगे और इन्हें क्रमशः हर वार्ड में आवंटित किया जाता रहेगा।
4. ग्राम पंचायत या पंचायत के अन्य स्तरों के सभापति के पद भी अनुसूचित जाति एवं जनजाति के लिए आरक्षित होंगे। इनके आरक्षण के लिए राज्य विधायिका के कानून एवं विनियमों का पालन किया जाएगा।
   इसके साथ ही यह भी ध्यान देने योग्य है कि सभी स्तर के पंचायतों के सभापति पद में कम से कम एक तिहाई पद महिलाओं के लिए आरक्षित रहेंगे। साथ ही यह भी सुविधा होगी कि यह आरक्षित पद विभिन्न पंचायत के लिए स्थानांतरित होते रहेंगे।
5. धारा (1) और (2) के तहत आरक्षित सभापति पद (महिलाओं के अलावा) धारा (4) के तहत उस अवधि तक के लिए प्रभावी रहेंगे जिसे अधिनियम 334 के अर्न्तगत विशेषीकृत किया गया हैं।
6. राज्य विधायिका द्वारा इस मामले में कुछ भी बदलाव नहीं किया जाएगा, यह बात चाहे पंचायत सदस्यों के लिए या सभापति के आरक्षण की हो या पंचायत के किसी भी स्तर अधिकारों की हो, जिसमें कि पिछड़े वर्ग के नागरिक आते हों।

पंचायत के लिए अवधि (243 च)

1. प्रत्येक पंचायत का कार्य काल पांच साल का होगा जब तक कि उसे कानूनी तौर पर किसी खास कारण से सरकार द्वारा भंग न किया जाए। यह समय अवधि इससे ज्यादा न होगी।
2. इस संशोधन के तुरन्त बाद कार्यान्वयन में आने वाली पंचायतों किसी कानूनी संशोधन के जरिए जल्दी ही भंग नहीं होगी। वे धारा (क) के तहत वर्गीकृत पूरी अवधि तक कार्य करेंगी।

3. किसी भी पंचायत की संवैधानिकता के लिए चुनाव कराना होगा।
   (क) धारा (1) के तहत विशेषीकृत समाप्ति अवधि से पूर्व
   (ख) पंचायत भंग होने के 6 माह की अवधि के भीतर ही चुनाव होंगे। यदि किसी क्षेत्र की पंचायत के भंग होने के बाद आगामी चुनाव की अवधि 6 माह से कम ही है तो ऐसी पंचायतों का अलग से इतनी अवधि हेतु चुनाव कराना जरूरी नहीं।
4. यदि कोई पंचायत भंग होने के बाद पुनः चुनकर संवैधानिक स्वरूप प्राप्त करती है तो वह केवल शेष अवधि तक ही कार्य करेगी।

सदस्यों को अयोग्य करार देना (243 छ)

1. पंचायत के लिए चुने गए सदस्य को इस दशा में अयोग्य करार दिया जा सकता है
   (क) यदि कोई व्यक्ति राज्य विधायिका द्वारा निर्धारित वर्तमान लागू कानूनों के अनुसार अयोग्य है-
   यह मालूम होना चाहिए कि कोई भी व्यक्ति इस आधार पर अयोग्य साबित नहीं होगा कि उसकी उम्र 25 वर्ष से कम है बशर्ते कि उस समय उसकी आयु 21 वर्ष हो।
   (ख) यदि वह राज्य विधायिका के नियमों के अनुसार बहुत ज्यादा अयोग्य हो।
2. यदि धारा (1) के अनुसार किसी व्यक्ति के अयोग्य साबित होने का सवाल उठता है तो इस प्रकार के मामले को राज्य विधायिका के नियमों के अनुसार उपयुक्त प्राधिकरण को सौंप देना चाहिए।

पंचायतों की शक्ति, प्राधिकार तथा जिम्मेदारियाँ (243 ज)

संविधान की भावना के अनुसार, राज्य विधायिका अपने कानूनों के अनुसार इन पंचायतों को आत्मनिर्भर सरकार के रूप में काम करने के लिए आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करा सकेगी। इस प्रकार के नियम कानूनों से अधिकारों में घटाव आ सकता है तथा पंचायतों पर विभिन्न स्तरों की उपयुक्तता के अनुसार जिम्मेदारियां दी जा सकती है जो कि विशेषीकृत ढंग से यहां व्याख्यायित हैं-

(क) आर्थिक विकास एवं सामाजिक न्याय के लिए योजनाओं की तैयारी करना।
(ख) आर्थिक विकास एवं सामाजिक न्याय की योजनाओं को कार्यान्वित करना, जिनके बारे में ग्यारहवीं अनुसूची में व्याख्या की गई है।

पंचायतों द्वारा कराधान एवं फंड उगाहने के अधिकार (243 झ)

राज्य विधायिका कानूनी तौर पर कर सकती है-

(क) एक पंचायत को उगाही, उचित प्रकार के कर लगाने एवं वसूलने. महसूल, चुंगी तथा शुल्क आदि लगाने के अधिकार दे सकती है। जो कि एक निश्चित सीमा एवं विषयानुसार हो सकते हैं।
(ख) कुछ खास सीमाओं और नियमों के अन्दर राज्य सरकार इन्हें इस प्रकार की चुंगी. शुल्क, महसूल, उगाही आदि के लिए कुछ खास उद्देश्यों के लिए प्राधिकृत कर सकती है।
(ग) राज्य सरकार अपने किसी समेकित फंड से अनुदान प्रदान कर सकती है।
(घ) इस प्रकार के मदों की उधारी या साख के लिए धन लेने, वसूलने के लिए पंचायत के माध्यम से जमा करने व निकालने का अधिकार दे सकती है। जिन्हें कि कानून वर्णित किया गया है।

आर्थिक स्थिति की समीक्षा हेतु वित्त आयोग का गठन (243 ट)

1. राज्य के राज्यपाल, जितना जल्दी से जल्दी हो सकेगा, इस संविधान 73 वाँ संविधान संशोधन अधिनियम के लागू होते ही एक साल के भीतर तथा हर पांचवें साल की समाप्ति पर एक वित्त आयोग का गठन करेंगे जो कि हर पंचायत की आर्थिक स्थिति की समीक्षा करेगा तथा राज्यपाल को सुझाव भी भेजेगा कि
   (क) इन सिद्धान्तों का पालन होना चाहिए
1. राज्य और पंचायत के बीच कुल करों, उगाही, पथकर तथा शुल्क आदि की वितरण प्रक्रिया जो कि राज्य द्वारा निर्धारित है। जिसे कि पंचायत के विभिन्न स्तरों में उनकी भागीदारी के अनुरूप बाँटना है।
2. पंचायतों द्वारा निर्धारित या कूती गई उगाही, करों, पथकर व शुल्क आदि की जाँच करना
3. राज्य के समेकित फंड से पंचायत को अनुदान सहायता निर्धारण

2. राज्य की विधायिका कानून द्वारा आयोग के गठन में सुविधा दे सकती है। आयोग के सदस्यों की योग्यता नियुक्ति के समय देखी जाएगी जिसके परिप्रेक्ष्य में चयन होना है।
3. यह आयोग अपनी प्रक्रियाएं निर्धारित कर सकता है और इस तरह के कार्य संचालन के अधिकार राज्य विधायिका द्वारा निर्धारित कर सुनिश्चित किए जा सकते हैं।
4. इस अधिनियम के तहत राज्यपाल द्वारा इस आयोग के प्रत्येक सुझाव को राज्य विधायिका द्वारा संवैधानिकता प्रदान करने से पहले ही कार्यरूप में लाने के लिए अधिसूचित किया जा सकता है।

पंचायतों के खातों का लेखा परीक्षण (243 ठ)

राज्य की विधायिका कानून बनाकर पंचायतों की गरिमा को ध्यान में रखते हुए लेखा परीक्षण (ऑडिट)कराने की सुविधा उपलब्ध करा सकतीहै।

पंचायतों के चुनाव (243 ड)

1. पंचयतों के चुनावों की देखरेख, चुनाव तैयारी की भूमिका तथा चुनाव आदि राज्य चुनाव आयोग द्वारा कराए जाएंगे जिसे कि राज्यपाल राज्य चुनाव आयुक्त की नियुक्ति करके करा सकता है।
2. इस प्रकार के कानून एवं अधिकार वाले चुनाव आयुक्त का तथा उसकी सेवाओं की भूमिका एवं कार्यकाल का निर्धारण राज्यपाल कर सकता है, जिसे कि राज्य विधायिका की संवैधानिकता के द्वारा मान्यता प्रदान रहेगी। यहाँ यह भी ज्ञात होना चाहिए कि राज्य चुनाव आयोग के अधिकार उच्च न्यायालय के जज के समान होंगे और उसे अपने कार्यों में किसी गलत प्रक्रिया के अपनाने के अलावा अन्य किसी कारण से नहीं हटाया जा सकेगा। चुनाव आयोग कि नियुक्ति के बाद उसकी सेवाओं को कोई हानि नहीं पहुँचायी जा सकेगी।
3. राज्य चैनाव आयोग की प्रार्थना पर राज्य के राज्यपाल को चुनाव आयोग के लिए आवश्यक कर्मचारी उपलब्ध कराने होंगे, ताकि चुनाव आयुक्त की नियुक्ति करके चुनाव करा सकता है।
4. इस संविधान को मद्दे नजर रखते हुए राज्य विधायिका कानून तौर से पंचायत चुनाव से जुड़ी सभी सुविधाए उपलब्ध करा सकेगी। इस भाग में वर्णित सुविधाएं केवल केन्द्र शासित राज्यों में लागू होगी, क्योंकि केन्द्र शासित राज्यों में राज्यपाल ही प्रशासक होता है जो कि अधिनियम 239 के तहत नियुक्त होता है जिन राज्यों में राज्य विधायिकाएं है वहां के लिए वे ही संदर्भित हैं। इनके अन्तर्गत राष्ट्रपति महोदय, सीधे सार्वजनिक अधिसूचना द्वारा सूचित करेंगे जो केन्द्र शासित राज्यों में लागू होगा। इसके संबंध में किसी भी विकल्प या बदलाव के विशेषीकृत अधिसूचना के द्वारा घोषित किया जाएगा।

वह भाग जो कुछ खास क्षेत्रों में लागू नहीं है (243 ढ)

1. इस भाग में वह कुछ भी लागू नहीं होगा जिन्हें अधिनियम 244 की धारा 1 और धारा 2 में अधिसूचित राज्यों के लिए अभिहित किया गया है
2. इस भाग का कुछ भी इसमें लागू नहीं होगा
   (क) नागालैंड, मेघालय तथा मिजोरम राज्यों में
   (ख) मणिपुर राज्य के उन पर्वतीय क्षेत्रों में जहाँ पर पर्वतीय परिषद विद्यमान है।
3. इस भाग पर भी कुछ लागू नहीं-
   (क) पश्चिम बंगाल के दार्जिलिंग जिले में जहाँ पर दार्जिलिंग गोरखा पर्वत परिषद कार्यरत है जिला स्तर की पंचायत व्यवस्था कारगर नहीं होगी
   (ख) जहाँ गोरखा पर्वतीय परिषद की प्रक्रियाएं एवं अधिकार प्रभावित होते हों।
4. इस संविधान के साथ यह कुछ भी लागू नहीं होगा-
   (क) राज्यों की विधायिकाओं को धारा-2 की उपधारा (1) के तहत संदर्भित किया गया है केवल उन स्थितियों को छोड़कर जिन्हें धारा (1) में बताया गया है कि यदि किसी राज्य की विधायिका दो तिहाई बहुमत के साथ कोई प्रस्ताव परित करता है तो यह प्रस्ताव उस सदन के कुल सदस्यों की संख्या के दो तिहाई सदस्यों को उपस्थित होकर मत देना होगा, तभी प्रभावी माना जाएगा।

(ख) लोक सभा कानून द्वारा अनुसूचित लोगों और आदिवासी क्षेत्रों की सुविधाओं को आगे बढ़ा सकती है जिन्हें धारा (1) के तहत संदर्भित करते हुए, विशेषीकृत संवैधानिकता के द्वारा अपवाद एवं बदलाव के लिए किया गया है और इस प्रकार के कोई भी कानून इस उददेश्य को पूरा करने के लिए अधिनियम 368 के तहत संविधान संशोधन के लिए नहीं लाए जाएंगे।

वर्तमान कानून एवं पंचायत लगातार जारी रहना (243 त)

इस भाग में वह कुछ भी लागू नहीं होगा जो कि किसी राज्यों की पंचायतों में इस 73 वें (1992 संविधान) संशोधन अधिनियम से पहले लागू था जो कि इस हिस्से की सुविधाओं के अनुरूप नही बैठता था। वह केवल तब तक लागू रहेंगे जब तक कि उसके समान या बेहतर योग्य प्राधिकरण लागू न हो जाएं अथवा इस तरह के संशोधन के एक साल तक या इस से पहले जो भी लागू हो जाएँ। यह भी अधिकृत किया जाता है कि इस तरह के किसी भी तुरन्त श्री गणेश से पहले, उस राज्य की पंचायतें अवधि समाप्ति से पहले या तुरन्त ही एक राज्य विधायिका प्रस्ताव पारित कर निरस्त कर दी जाएंगी, जहाँ पर राज्य विधायिकाएं है वहाँ पर हर राज्य अपनी विधान सभा द्वारा ऐसा करेगा।

चुनाव प्रक्रिया में न्यायलय द्वारा कानूनी हस्तक्षेप की सीमाएं (243 थ)

इस संविधान के साथ यह कुछ भी लागू नहीं होगा-

(क) चुनाव क्षेत्र के सीमांकन संबंधी वैधता या ऐसे ही चुनाव क्षेत्र के लिए पदों के बंटवारे या अनुच्छेद 243 ड के अन्तर्गत वर्णित उददेश्यों को किसी भी न्यायालय में चुनौती नहीं दी जा सकेगी।

(ख) कसी भी पंचायत के चुनाव पर किसी भी प्राधिकरण द्वारा चुनाव संबंधी सवाल नहीं खड़ा किया सकेगा जिसे कि राज्य सरकार ने किसी कानून या राज्य विधायिका के द्वारा तैयार किया हो।

अनुच्छेद (280) का संशोधन

संविधान के अनुच्छेद 280 की धारा (3) के बाद उपधारा (ख) में निम्न उपधारा को शामिल माना जाए जिसमें (ख) ''राज्य की पंचायतों के लिए राज्य वित्त आयोग द्वारा अनुमोदित सुझावों के आधार पर मापी गयी जरूरतों के मुताबिक समेकित फंड से अनुपूरक संसाधन उपलब्ध कराएंगे।''

ग्यारहवीं अनुसूची को शामिल करना-

संविधान की दसवीं अनुसूची के बाद निम्नलिखित को शामिल माना जाए-

(-25.4.93 के पायोनियर में प्रकाशित दिव्या अरोरा की रपट पर आधारित)

ग्यारहवीं अनुसूची (अनुलेख 243 ग)

1. कृषि एवं कृषि कार्यो का विस्तार
2. भूमि सुधार, भूमि पुनः व्यवस्थापन, भूमि समेकित एवं भूमि संरक्षण
3. लघु सिंचाई, जल प्रबंधन एवं जल भराव प्रबंध विकास
4. पशु पालन, दुग्ध उत्पादन एवं मुर्गीपालन
5. मत्स्यपालन
6. सामाजिक वानिकी, कृषि बानिकी
7. साधारण वन उत्पाद
8. लघु उद्योग-साथ में खाद्य प्रसंस्करण उद्योग
9. खादी, ग्रामीण एवं कुटीर उद्योग
10. ग्रामीण गृह निर्माण
11. पेयजल व्यवस्था
12. ईधन एवं चारा
13. सड़कें, पुलिया, पुल, नौकायन, जलमार्ग तथा संचार के अन्य साधन

14. ग्रामीण विद्युतीकरण, यहाँ तक कि ग्रामीण विद्युत वितरण व्यवस्था
15. गैर परंम्परागत ऊर्जा स्रोत
16. गरीबी उन्मूलन कार्यक्रम
17. शिक्षा जिसमें प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा भी होगी
18. तकनीकि प्रशिक्षण एवं व्यवसायिक प्रशिक्षण
19. प्रौढ़ एवं अनौपचारिक शिक्षा
20. पुस्तकालय
21. सांस्कृतिक कार्यक्रम
22. बाजार एवं मेले
23. स्वास्थ्य एवं सफाई जिसमें अस्पताल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं दवा खाने भी होंगे
24. परिवार कल्याण
25. बाल एवं महिला विकास
26. समाज कल्याण, जिसमें विकलांग एवं मंद बुद्धि बच्चों का पुनर्वास शामिल है
27. गरीब वर्ग के कल्याण कार्यक्रम खासकर अनुसूचित एवं अनुसूचित जनजातीय वर्ग हेतु
28. जन वितरण प्रणाली
29. सामुदायिक स्थलों का रखरखाव

के. एल. मोहनपुरिया, सचिव भारत सरकार

सूचना - यह अधिनियम का संक्षिप्त अनुवाद है। किसी भी व्याख्या या सत्यापन के लिए मूल अंग्रेजी पाठ से संशोधन करें - प्रकाशक

आप अपने सुझाव जल्द से जल्द हमें भेजें।

1. पुस्तक का नाम ____________________

2. प्रकाशक का नाम ____________________

3. पढ़ने वाले का नाम ____________________

4. पूरा पता ____________________

5. पद ____________________

6. आयु ____________ लिंग ____________________

7. किताब के बारे में आपके विचार	बहुत अच्छी	अच्छी	साधारण	बेकार
8. आपको पुस्तक के मूल पाठ,	○	○	○	○
चित्र और भाषा कैसी लगी।	○	○	○	○
मूल पाठ –	○	○	○	○
भाषा –	○	○	○	○
चित्र –	○	○	○	○
प्रस्तुति –	○	○	○	○
9. पुस्तक का मुख्य कवर कैसा लगा	○	○	○	○
10. आपको पुस्तक कितनी उपयोगी लगी	○	○	○	○

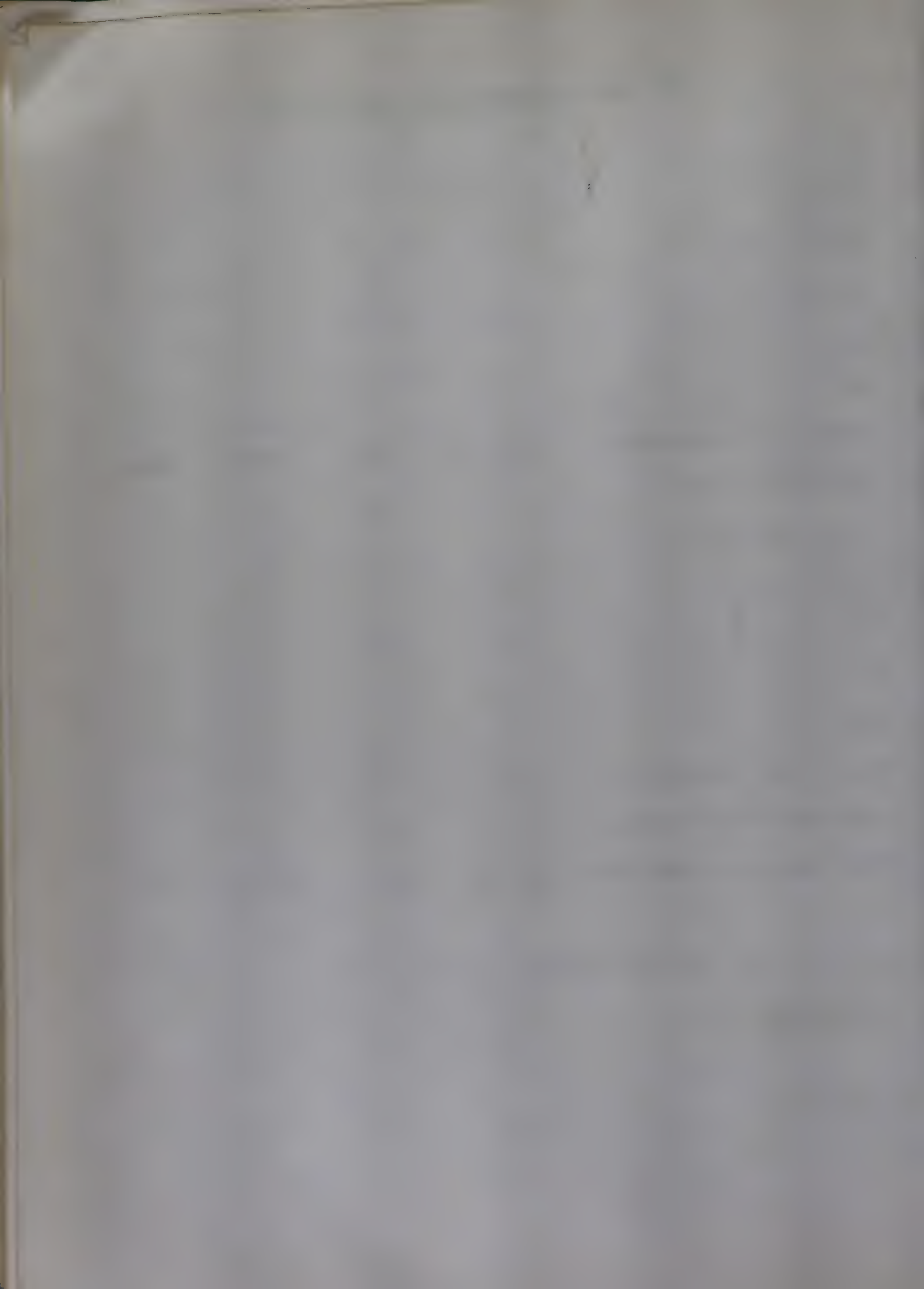
11. आपको पुस्तक के पृष्ठ संख्या कैसे लगें	बहुत ज्यादा	अधिक	साधारण	बेकार
	○	○	○	○

12. क्या आप यह पुस्तक अपने दूसरे साथियों को पढ़ने की सलाह देंगे हाँ/नहीं

यदि हाँ तो क्यों? ____________________

____

यदि नहीं तो क्यों? ____________________

____

वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया (वीहाई) एक गैर लाभकर पंजीकृत समिति है, जो राज्य एवं संघ शासित प्रदेशों के स्वैच्छिक स्वास्थ्य संगठनों के संघ द्वारा स्थापित है। वीहाई पूरे देश में फैले 3000 से अधिक आधार (निचले) स्तर के संगठनों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से जुड़ी है।

वीहाई के प्राथमिक उद्देश्य हैं, भारत भर में सामुदायिक स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय एवं मानव अधिकारों से जुड़े मुद्दे एवं स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ावा देना।

वीहाई इन उद्देश्यों की पूर्ति अभियानों, नीतियों, अनुसंधानों, संचार-माध्यमों एवं संसदीय समर्थन द्वारा और आवश्यकता आधारित प्रशिक्षण एवं सूचना प्रलेखन की सेवाएं जुटा कर करती है। इसके साथ ही नव परिवर्तनशील स्वास्थ्य साहित्य एवं सामग्री का निर्माण और वितरण करती है जो कि मुद्रित एवं दृश्य श्रव्य माध्यम के रूप में व्यापक स्तर पर शहरी एवं ग्रामीण जनता के लिए उपयोगी होता है।

वीहाई इस बात को सुनिश्चित बनाने के लिए प्रयत्नशील है कि जनोन्मुख स्वास्थ्य नीति तैयार की जाए तथा प्रभावी ढंग से कार्यान्वित भी हो। साथ ही, इसके लिए भी प्रयासरत है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों में, भारतीय परम्परागत पद्धति एवं संसाधनों की उपेक्षा किए बिना, स्वास्थ्य के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण पैदा हो।

वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया
टौंग स्वास्थ्य भवन
40, इंस्टीट्यूशनल एरिया, साउथ आफ आई.आई.टी.
कुतुब होटल के पास, नई दिल्ली -100 016
फोन: 668071/72, 6962953, 6965871, 665018
फैक्स: 011-6853706